ПОЧЕМУ ТЕБЯ ЛЮБЯТ ТОЛЬКО СОБАКИ

СТР. 136

ОКТЯБРЬ
2012

Men's Health

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

100 ДНЕЙ СЕКСА & ОДНА ЖЕНА

ВСЕМУ ГОЛОВКА

КАК ЕСТЬ ЧЕСНОК И НЕ ВОНЯТЬ

ЖАР СВЫШЕ

ОПЫТНЫЙ БАНЩИК УЧИТ ПАРИТЬ. СТР. 148

СПЕЦСЕКЦИЯ

GUIDE TO STYLE

ЛЮТАЯ ОСЕНЬ•ЗИМА 2012/13

СПОРТСМЕН ГОДА

Евгений Малкин

Хоккеист

ФИТНЕС

15 МИНУТ НА ВСЕ

УДОБНЫЕ ДОМАШНИЕ ТРЕНИНГИ

MHealth.ru

12010

4 306895 300062

10 САМЫХ ТИТУЛОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ СТРАНЫ

«Селдико» – Тел.: 8 (495) 232 64 65, Факс: 8 (495) 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

justintimberlake.com

GIVENCHY

PLAY

SPORT

Новый

INFINITI M

ЧУВСТВО ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Реклама.

Наслаждайтесь спортивной динамикой, комфортом
и ощущением полного спокойствия при каждом маневре.
Управляйте мощью двигателей Infiniti за рулем стильного
седана бизнес-класса. Инновационные технологии
позаботятся о Вас в каждом моменте движения.
Испытайте новые чувства в обновленном Infiniti M.

Узнайте о специальных условиях у официальных дилеров Infiniti

INFINITI

Системы Infiniti Safety Shield создают поле безопасности вокруг автомобиля: технология Brake Assist автоматически усиливает торможение в экстренной ситуации.

8 800 200 7077 www.infiniti.ru

Следуйте за нами facebook.com/InfinitiRussia

Inspired Performance

Сила вдохновения

Реклама

Elegance is an attitude*

"Пришло время уделить немного времени другим людям."

Андре Агасси

180
LONGINES 1832-2012

LONGINES®

The Longines Saint-Imier Collection

• Элегантность как стиль жизни

www.longines.ru

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Групп (РУС)». Адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3, стр. 1, тел.: +7 (495) 580-98-45

ОКТЯБРЬ | 2012

Собака бывает удачей **136**

На обложке

120 СТО ДНЕЙ БЕЗ ОТКАЗА

110 ЕВГЕНИЙ МАЛКИН
Спортсмен года по версии МН и еще 10 лучших атлетов нашей страны

136 ПОЧЕМУ ТЕБЯ ЛЮБЯТ ТОЛЬКО СОБАКИ
Научись манипулировать людьми, относясь к ним как к псам

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

120 100 ДНЕЙ СЕКСА & ОДНА ЖЕНА
Мы провели марафон "Супружеский долг-2012"

88 ВСЕМУ ГОЛОВКА
Жарим, тушим, запекаем с чесноком

148 ЖАР СВЫШЕ
Редактора МН послали в баню, но он вернулся. С текстом

ФИТНЕС

174 15 МИНУТ НА ВСЕ
Короткие высокоинтенсивные тренировки на дому

СПЕЦСЕКЦИЯ

ГИД ПО СТИЛЮ
В чем пережить осень-зиму 2012/13
СМОТРИ НА ОБОРОТЕ

"КОГДА ИСПЫТЫВАЕШЬ СТРАСТЬ К АВИАЦИИ
И ЛЮБИШЬ ТОЧНЫЕ МЕХАНИЗМЫ, ОСТАЕТСЯ
ТОЛЬКО РАЗДЕЛИТЬ СВОИ СТРЕМЛЕНИЯ С
САМЫМ ЛЕГЕНДАРНЫМ ХРОНОГРАФОМ."

Будь то за штурвалом реактивного самолета или другого летательного аппарата, Джон Траволта каждый день играет свою роль: роль первоклассного пилота, налетавшего более 6000 часов и имеющего удостоверения на управление восемью разными типами самолетов. Таков человек, влюбленный в каждое воплощение подлинного духа авиации. На его руке Navitimer с знаменитой логарифмической линейкой. Для всех любителей и профессионалов, покоряющих небеса – это культовые часы, оснащенные механизмом Breitling Caliber 01, возможно, лучший в мире хронограф с автоподзаводом. Для Джона Траволты это, безусловно, самый легендарный хронограф.

5-ЛЕТНЯЯ ГАРАНТИЯ BREITLING

Москва, Бутырский вал 68/70
+ 7 495 988 96 25

BREITLING.COM

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

реклама

НОВЫЙ ES

ВОПЛОЩЕНИЕ КОМФОРТА. РАСПОЛАГАЙТЕСЬ.

Новый Lexus ES полностью изменит Ваше представление о комфорте. В этом просторном седане бизнес-класса Вы ощутите ни с чем не сравнимое спокойствие. Благодаря исключительной тишине в салоне, высокому уровню безопасности и широкому пространству между передними и задними сиденьями ничто не потревожит Вас во время поездки в Вашем новом роскошном Lexus ES. Ведь этот автомобиль – воплощение комфорта.

WWW.FACEBOOK.COM/LEXUSRU

LEXUS

WWW.LEXUS.RU | 8 800 200 38 83 | LEXUS TRADE IN

РЕКЛАМА

84 ЭТОТ — ПОРАЗИТ

Экстра
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ

84 КУРОК РУССКОГО
Семикратный чемпион России по спортингу Владислав Саламатин учит бить посуду

ЖИЗНЬ

92 КАК НА СЕБЯ САМОГО
Хорошо ли ты знаешь своих друзей?

СЕКС

96 МОНСТРЫ ПОРОКА
Секреты рок-звезд, проверенные на фанатках

ОРГАНИЗМ

100 ТЫ ДЕЛАЕШЬ ЭТО НЕ ТАК
Случаи, когда ты вредишь себе, думая, что помогаешь

ЗНАНИЕ

104 БРАК У ВОРОТ
Чтобы не было мучительно горько на чужой свадьбе

Элементарно
Склад бесценной информации

56 ДАВАЙ ЗАКРУТИМ, ТОВАРИЩ
Пара хитростей игры в боулиг

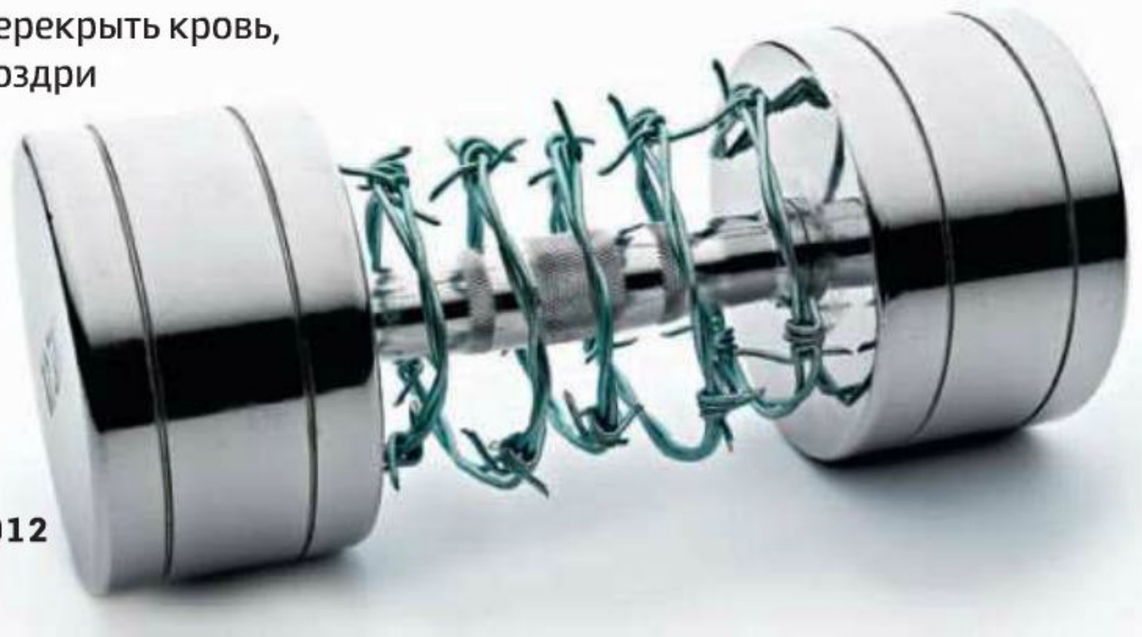
58 ВО РТУ ВЫРОСЛИ ГРИБЫ
Готовим бургер с шампиньонами

60 СУЙ В НОС
Как правильно перекрыть кровь, хлынувшую из ноздри

62 ПЕРЕРЫВЧИК НЕБОЛЬШОЙ
Чем заняться на работе вместо перекура

68 ДАЛЬНОБОЙ
Улучшаем работу домашнего Wi-Fi-роутера

И еще 13 энергичных заметок



Триумф боли
170

В номере

РАЦИОН

128 ПОЛНА КУХНЯ ОГУРЦОВ
Какие ошибки мужчины допускают на кухне (опыт на “Дискотеке “Аварии”)

ОРГАНИЗМ

142 ПЛАНОВОЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ ЭНЕРГИИ
Изучаем источники силы своего тела

РЕКЛАМА

1Z4

www.audi.ru

Горячая линия Audi: +7 495 775 8888, 8 800 200 2333

Audi
Vorsprung durch Technik

Реклама.

Audi A1 Sportback с преселективной 7-ступенчатой коробкой передач S tronic®

Теперь на Audi A1 Sportback вы можете по желанию установить преселективную 7-ступенчатую коробку передач S tronic® с двойным сцеплением. При движении одна передача всегда включена, а другая уже выбрана и моментально готова к включению. В результате автомобиль движется плавно и к тому же потребляет меньше топлива. Это именно то, чего всегда ожидают от Audi: превосходные технические характеристики, даже если речь идет о небольшом автомобиле.

Audi A1 Sportback. Автомобиль с большими возможностями.

ОКТЯБРЬ | 2012

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

160 ДОЛОЙ СТАРЫЙ РЕЖИМ
Из дрыща в качка — шестая серия

170 БОЛЬ, НО НАДО
Когда не стоит себя жалеть

Посушил — можно и помыть **100**

Железо

176 SAMSUNG SUR40
Стол возомнил себя компьютером

РАЗБОРКА

178 ЭКСКУРСИЯ ПО ОПЕРАЦИОННОЙ
Windows 8 и Apple OS X образца 2012 года

182 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ

184 ДЖИТИЕ МОЕ
Toyota GT 86

186 ДАЙ ПЯТЬ
Citroen DS5

96 СОЛО НА ГЕТЕРЕ

На обложке:
Евгений Малкин
Фотограф:
Евгений Военский

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

26 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
28 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
30 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
34 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
40 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
44, 46, 48 БЮЛЛЕТЕНЬ
76, 108 И 146 ИМПУЛЬС
80 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
156 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
188 НОВОСТИ
194 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

МАРК РОНСОН

Fan di FENDI

POUR HOMME

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН

FENDI.COM

ЗАО "Парфюмерная компания "Арбат-Престиж". Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

MHEALTH.RU

Блоги

ВЕЛИКИЕ ЛУКИ
Что носят мужчины, которых все носят на руках
mhealth.ru/blog/great_looks/

Ё-ГАРДЕРОБ
Дизайнеры Аринов и Федышин не только изучают, но и сами создают модные тенденции
mhealth.ru/blog/egarderob/

Инструкции

КАК ВЫБРАТЬ ДЕЛОВОЙ КОСТЮМ
Нет ничего современнее и изящнее классики
mhealth.ru/blog/egarderob/

ГИД ПО РАСТИТЕЛЬНОСТИ НА ЛИЦЕ
Вариации на тему "борода-усы" в исполнении Юрия Никулина
mhealth.ru/fashion/

Задай вопрос

ЛИЛИАНА МОДИЛЬЯНИ И ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА
Наши специалисты в области стиля и груминга подскажут, как понравиться женщине
mhealth.ru/advice/

КАЖДЫЙ ДЕНЬ НА САЙТЕ
Свежие новости:
mhealth.ru/news/
Новое видео:
mhealth.ru/video/
Интерактивные опросы:
mhealth.ru/

ЧЕМ БЛИЖЕ ЗИМА, ТЕМ БОЛЬШЕ ТЕБЕ НУЖНО ОДЕЖДЫ. ЗАЙДИ НА САЙТ — ПОЛУЧИ ПО МОДЕ! МЫ ПОМОЖЕМ РАЗОБРАТЬСЯ В ВОРОХЕ ВЕЩЕЙ И НАУЧИМ ВЫГЛЯДЕТЬ СВЕЖО И СТИЛЬНО.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

MEN'S HEALTH В СОЦСЕТЯХ

Facebook
facebook.com/MensHealthRussia

ВКонтакте
vk.com/mens_health_ru

Twitter
twitter.com/MensHealthRus

Google +
gplus.to/MensHealth/

Одноклассники
odnoklassniki.ru/mhealth

Реклама

СВОБОДА ДВИЖЕНИЯ. СВОБОДА ВЫБОРА. СВОБОДА.

Быть свободным означает не признавать компромиссов – ни в чем. Быть свободным означает делать уверенный выбор, двигаться навстречу новым эмоциям и чувствам. Новый BMW X1 воплощает Ваше стремление к свободе, позволяя реализовывать самые смелые замыслы. Вам будут открыты любые дороги: интеллектуальная система полного привода BMW xDrive обеспечивает идеальное сцепление с дорогой, какими бы ни были условия. Сделайте шаг навстречу мечте. Посетите www.X1.bmw.ru или обратитесь к Вашему официальному дилеру BMW, чтобы провести тест-драйв нового BMW X1.

НОВЫЙ BMW X1.

BMW EfficientDynamics
Меньше топлива. Больше динамики.

EQUUS
CLUB*

Саммит по
ядерной
безопасности
в Сеуле 2012

Автомобильный спонсор
EQUUS

* Экус клуб ** Экус *** Новое мышление. Новые возможности.
Реклама. Товар сертифицирован.

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.***

EQUUS** СОВРЕМЕННАЯ РОСКОШЬ

equus.hyundai.ru

8 800 333 01 11

журнал Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Зам. главного редактора
Антон Иванов
Редакторы
Артем Бетев, Арсений Виноградов, Алексей Зимин, Дмитрий Сироткин
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Контрольный редактор Елена Вольных
Дизайнеры
Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев

Шеф-редактор digital-проектов Men's Health Алексей Цыганов
Редакторы сайта
Дмитрий Быков, Данила Мельников
Выпускающий редактор digital-проектов
Анна Щекина
Дизайнер iPad-версии Елена Котляр
Менеджер редакции Ольга Сукачева

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Нардос Аберра, Сергей Артемьев, Рамон Гонсалес, Ириней Калачёв, Михаил Королев, Кирилл Лагутко, Надежда Лукинова, Софья Мироедова, Наталья Морозова, Ольга Попова, Дарья Сухачева, Олег Тищенков, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Менеджер по рекламе
Виталий Одров
Менеджер по рекламе mhealth.ru
Виктория Лапа
Ассистент отдела рекламы
Екатерина Бунякова

Креативный директор
Андрей Мелин
Менеджер по маркетингу
Анна Акимова

Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова

Фотостудия SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

Лидирует на дороге и в своем классе

Ваше преимущество

до 770 000 рублей

при покупке GL Grand Edition 2012 года

«МЕРСЕДЕС-БЕНЦ РУС», Москва, Ленинградский пр-т, 39 А
Тел.: (495) 225-0000, СТОА: (495) 933-6600. www.sales.mercedes-benz.ru

Реклама

журнал Men'sHealth

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard

Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Senior Director, Sales & Marketing
Lucio Grimaldi
Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

© 2012 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Sébastien Massaferro
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 235 000 экземпляров.
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.): 25 000 экземпляров.
Октябрь 2012 (№ 168)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 11.09.2012
Цена свободная.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию
mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
Тел.: 232-1750, 232-3200, факс: 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: 232-3200, факс: 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: 232-9251, факс: 710-7632
Категория информационной продукции +16.

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.

Держись избранного пути

Теперь Toyota Highlander от 1 690 000 рублей

TOYOTA

Вы ставите перед собой новые цели и стремитесь к ним. Вы выбираете новые маршруты и двигаетесь вперед. Когда перед Вами открывается уникальная возможность, Вы обязательно используете ее. Теперь у Вас есть отличный шанс приблизиться к исполнению своих желаний: Вы можете приобрести солидный и динамичный Toyota Highlander всего от 1 690 000 рублей*. Узнайте больше о Toyota Highlander в салонах официальных дилеров и на сайте www.toyota.ru.

Реклама

HIGHLANDER

* Для комплектации «Комфорт».

www.facebook.com/toyotarussia
www.toyota.ru
Служба клиентской поддержки Toyota: 8-800-200-57-75

Toyota Управляй Мечтой

Бренд года EFFIE 2011

Гран-при журнала «За рулем»

Внедорожник года 2011

Обмен автомобилей В лучших традициях

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

ЕВГЕНИЙ МАЛКИН С ПЯТИ ЛЕТ ВСТАВАЛ НА ТРЕНИРОВКУ В ПЯТЬ УТРА. К ЧЕМУ ЭТО ПРИВЕЛО, ЧИТАЙ НА СТР. 110. А МЫ СПРОСИЛИ ГЕРОЕВ ЭТОГО НОМЕРА, СТОИТ ЛИ ЛИШАТЬ РЕБЕНКА ДЕТСТВА И МУЧИТЬ ЕГО СПОРТОМ.

1

АЛЕКСЕЙ КОРАБЕЛЬНИКОВ

ГЕРОЙ РУБРИКИ “Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ”

Прививать любовь к спорту ребенку нужно как можно раньше. И родители должны этому всячески способствовать: иногда даже заставлять, убеждать. Мне в детстве не хватило родительской поддержки, их решающего слова. Пробовал заниматься боксом, футболом, но ничего хорошего из этого не вышло — самому скоро стало лень, и никто не сказал “Надо, потом спасибо скажешь”.

2

АНДРЕЙ КАДИШНОВ

ГЕНДИРЕКТОР АГЕНТСТВА VIP FOR YOU

Нельзя заставлять ребенка через силу заниматься каким-либо спортом. Лучше отдавать его в разные секции и смотреть, к чему у него есть способности и что доставляет удовольствие. Например, мой четырехлетний сын ходит на плавание, это дает хорошее физическое развитие и улучшает работу легких. А дальше посмотрим.

3

АНТОН ИВАНОВ

ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА МН

Когда мне было лет семь, родители отвели меня на плавание, но я расплакался, и они решили, что истязать меня не стоит. В итоге спорт появился в моей жизни годам к двадцати. У ребенка нет силы воли, ее роль должны исполнять папа с мамой. Если с ним занимается не только тренер, но и родители, ребенку будет проще выделиться на фоне остальных юных спортсменов, это будет стимулом для продолжения занятий. Я вожу своих детей на ролики и горные лыжи. До тренировки, бывает, плачут, но после всегда настроение хорошее.

4

СЕРГЕЙ БЕЛЬМЕСОВ

ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА РОССИИ ПО КАЙТБОРДИНГУ

Детей стоит развивать общефизически и интеллектуально. Тогда они сами смогут осознавать, что им нужно. Познакомившись в школе с популярными видами спорта и поняв, что они не для меня, я случайно узнал о виндсерфинге и вообще о парусном спорте. Это меня сразу увлекло, и я стал упорно тренироваться.

5

АЛЕКСАНДР ИБРАГИМОВ

ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА LUCE

Заставлять ребенка заниматься спортом в раннем возрасте не имеет смысла. Это выброшенные деньги. Я понял это, глядя на свою дочь. Мы с женой отдавали ее в разные секции и в три, и в четыре года, но там она не занималась, а играла, баловалась. В итоге тренеры советовали нам прийти позже — когда подрастет и дозреет. Думаю отдать дочь на бальные танцы. Это тоже спорт, но щадящий: пластику развивает, дает опыт выступления на публике и учит общению с противоположным полом.

РЕКЛАМА

RADO
SWITZERLAND

RADO D-STAR 200 AUTOMATIC

СТАЛЬ И ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНАЯ КЕРАМИКА

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ХРОНОМЕТРИСТ

KREMLIN CUP

КУБОК КРЕМЛЯ

Москва • Бутик RADO, ул. Петровка, д.30/7, тел. (495) 650-58-94
Hour Passion, ул.Тверская, 9, тел. (495) 792-37-40 • Hour Passion, ТЦ Мега Белая Дача, тел. (499) 915-84-49
Санкт-Петербург • Бутик RADO, Невский пр-т, д.137, тел. (812) 717-59-39
Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)», тел. + 7 495 580 98 45, факс + 7 495 580 98 48

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

КАКОЙ СТЫД

ДАВНЫМ-ДАВНО В НАШЕЙ СЕМЬЕ жила старая такса Дуся. Жила-была, как и полагается собаке ее возраста: неторопливо ходила гулять, шумно вздыхала, но большей частью лежала в кресле, положив на лапы седую морду.

И вот однажды, придя с работы, я обнаружил посреди гостиной мощную лужу. Дуся, ты одурела? Я отволок собаку к месту преступления (Дуся упиралась, цокая когтями по паркету) и потыкал в лужу лицом — ну что за недисциплинированность? При этом я орал.

На следующий день лужа вновь появилась. Дуси на привычном месте не было, я нашел ее под буфетом, еще более грубо отволок к уликам и опять потыкал. Орал при этом ожесточеннее.

На следующий день лужи не было, Дуся тоже не маячила на горизонте. Через неделю обнаружилось, что у нашей старенькой таксы — эндометриоз. Срочная операция, бинты, мука на морде, качать на коленках, чтобы затихла... Все прошло успешно. Последние годы Евдокия прожила у моих родителей за городом, окруженная любовью. Уже умерла.

А недавно, во время ремонта, мы переставляли мебель. Когда отодвинули диван, под ним обнаружилось большое черное пятно покоробившегося паркета. Дуся не в силах была сдерживаться, но и объяснить мне это не могла. А я орал и дрался. Моя бедная больная собака пряталась от меня. Забивалась под диван, чтобы пописать. Какой стыд.

Никогда никого не обвиняй сгоряча. Попробуй разобраться, что заставило другого поступить так, как тебе не понравилось. Спасибо, Дуся, за урок. И прости.

Чему человеческому мы можем научиться у своих собак — читай в этом номере.

Кирилл Вишнепольский

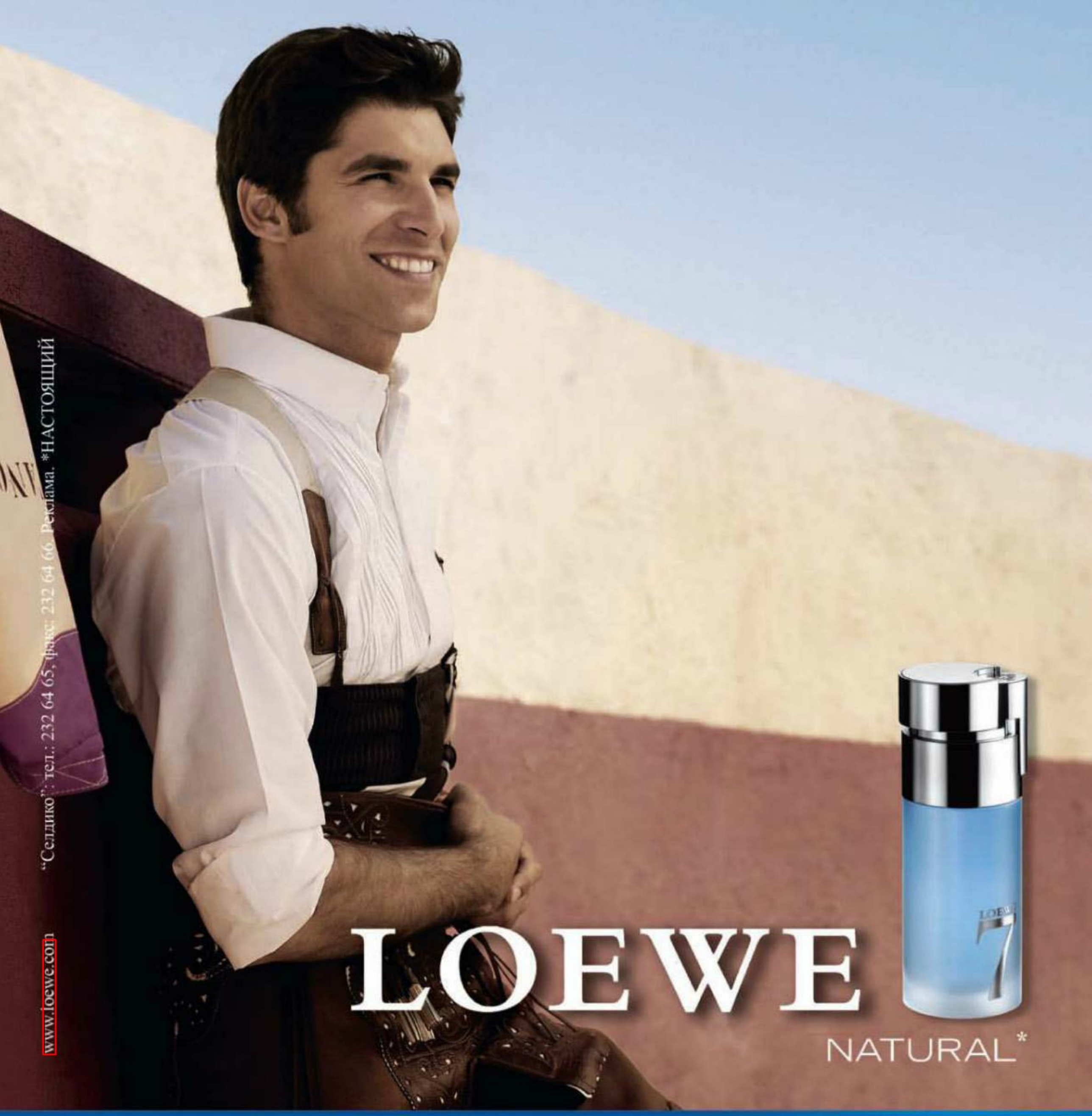
4 “НЕ” ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Только не нужно лить горькую прямо на стельку — поставь внутрь стаканчик и осуши его, держась за каблук.
Стр. 107

Когда занимаешься сексом каждый вечер, ужинай рано и скромно. С набитым животом не очень-то позанимаешься этой физкультурой. Бонус: если не обжираться — не растолстеешь.
Стр. 122

Не вздумай шваркнуть полный ковш! Ты мне и клиента сожжешь, и пар будет неуправляемым. Разделить большое и плотное облако очень сложно.
Стр. 152

Главное — не переусердствовать. Тремор свидетельствует о том, что мышцы работают на грани отказа, и если ты продолжишь упираться до последнего, то можешь получить травму.
Стр. 172


*НАСТОЯЩИЙ
"Селдико": тел.: 232 64 65, факс: 232 64 66. Реклама. *Н
www.loewe.com
LOEWE
NATURAL*
Только в
☎8 800 200 2345
ЛЭтуаЛь
www.letu.ru
ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ

ЕЕ ГОДА – ТВОЕ БОГАТСТВО

ПИСЬМО МЕСЯЦА

В СЕНТЯБРЬСКОМ НОМЕРЕ вы писали, что идеальный возраст девушки — 28 лет. Я же считаю — 24 года. Во-первых, это самый подходящий возраст для рождения первого ребенка. Нужно же еще будет завести второго, как раз в 28 лет. Во-вторых, 24 — хороший возраст для замужества. Она уже имеет опыт отношений, и союз с 30-летнем парнем будет крепким (разница в 6 лет между супругами мне кажется вполне уместной). В-третьих, в 24 года она уже многое умеет в постели, но при этом есть чему ее научить.

ВАЛЕРИЙ

МН: Что ж, с твоими аргументами сложно спорить. Да мы и не будем, а лучше подарим тебе соковыжималку Braun Multiquick J500, чтобы было чем угостить утром очередную красотку 1988 года рождения.

Автор письма месяца в ноябре получит кроссовки Adidas из новой коллекции Originals ZX.

НОТЫ ПРОТЕСТА

Прочитала в МН статью “25 вещей в твоем доме, которые пора бы уже выкинуть” и была возмущена тем, что среди этих вещей упоминалось пианино “Юность”. Если невтерпеж избавиться от такого благородного инструмента, то, по крайней мере, его можно отдать в школу, детсад или продать. В музыкальных школах от желающих учиться отбоя нет. В Детской филармонии Екатеринбурга в октябре 2011 г. хор мальчиков насчитывал 25 человек, а к июню 2012 г. их стало 200. Количество абитуриентов в консерваториях не убывает: 700 человек в консерваторию Римского-Корсакова, около 400 человек — в Уральскую. Нужно с детства любовь к музыке прививать.

ГАЛИНА Д.

СОТКА ЗА ЗДОРОВЬЕ

В этом году я окончил вуз и в ожидании призыва на военную службу собрался хорошенько отдохнуть летом. Но, чтобы не растолстеть, валяясь на диване и попивая пивко, решил заняться дачей. И тут мне вспомнилась статья о том, как подкачаться во время работ. Я полез в свой архив и в номере за июнь 2009 года нашел материал “Тренинг у дачи”. Упражнения “достань воды из колодца”, занятия с лопатой и тачкой оказались очень актуальными. Так я убил двух зайцев: и дачу благоустроил, и форму не потерял.

СЕРГЕЙ

ПЕРВООТКРЫВАТЕЛЬ ЦЕЛЛОФАНА

Пишу от огорчения и недовольства. Дело в том, что я не смог своевременно приобрести издание за август. Гложет меня то, что, взяв с полки журнал, я не почувствовал шуршание целлофановой обертки и не насладился невинной нетронутостью страниц, как это делал шесть номеров подряд. Меня ждал МН без целлофана и с небрежной надписью маркером на обложке, где указана цена подешевле из-за “просрочки”!

НИКИТА

МН: Никита, ты нас пугаешь: этак после первой брачной ночи можно вообще в депрессию впасть. Пока же в качестве компенсации готовы пошуршать целлофаном тебе по телефону — звони в любое время.

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте:
www.mhealth.ru/feedback/
или написать по адресу:
mh@imedia.ru

ФОТО: GETTY/ФОТОБАНК

TRUSSARDI JEANS

ПРОИЗВОДСТВО И ДИСТРИБУЦИЯ TRS EVOLUTION SPA ТЕЛ +39 059 421511 РЕКЛАМА
ОНЛАЙН МАГАЗИН НА TRUSSARDI.COM

КОЛЛЕГА ПОЕХАЛ ОТДЫХАТЬ В АФРИКУ, подхватил инфекцию, неделю провалялся в бреду и чуть не умер скоропостижно вдали от родины. Очнувшись, болезный выехал на экскурсию в деревню, где его обобрали до нитки местные дети, требующие по доллару за каждый сделанный фотокадр. Хворый и нищий, он отправился на сафари, но оно сразу не задалось: закончился бензин, хозяин внедорожника наказал сидеть смирно и куда-то ушел, так что группа из трех россиян просто напилась коньяку, спрятавшись за толстыми стеклами от сердитых львов.

"Круто! — восторгались коллеги его рассказом. — Все по-настоящему! Экстрим, экзотика! Никаких денег не жалко!"

А когда другой коллега поехал на Северный Ледовитый океан ловить рыбу пыжьян, а оттуда — в Магадан на сопку Крутая, то те же коллеги сказали ему: "Во дурак!"

Зря они так. Вот где "по-настоящему", так это в богом забытых городах и селах нашей необъятной родины. Вроде одно на всех государство, а царство везде разное. Любителям экзотики крайне рекомендую.

Ехал я, к примеру, четверо суток поездом из города СПб к монгольской границе и кого только не видел — и карточного шулера, и татарина, срочно вызванного к себе самому на свадьбу (родители подыскали завидную партию), и дембеля, упавшего со второй полки и даже не проснувшегося, и стремительный роман, закончившийся бегством кавалера. Даже гастрономически этот тур складывался удачно — одинаковые старушки по пути следования поезда пекли совершенно разные пирожки, из разного теста и с разной начинкой. Скажем, на станции Карасук хороши были пироги с яйцом и луком, а в Бийске — с картошкой. Только в Гусе Хрустальном вместо пирогов предлагали жевать хрустальную салатницу.

Я сошел с поезда в городке Р. На вокзале все спали, несмотря на день. В зале для отдыхающих транслировали радиопередачу. К ведущему в гости пришел местный фотограф, принес свои снимки. Целый час по радио они вместе рассматривали фотоархив. По радио!

– Господи, какая красота. А закат, закат... — вздыхал ведущий.

– Ха-ха-ха! — почему-то хохотал фотограф. — А вот эта! Десятая доля секунды! А?

– Шедевр... — восторгался ведущий.

На лавке у привокзальной площади двое мужчин спорили, можно ли гнать самогон из кока-колы. Их обступили несколько зевак и милиционер. Последний настаивал: можно, потому что главное — сахар.

В самом городе Р. цвела мода на незабудки. На двух улицах я видел кафе "Незабудка", парикмахерскую "Незабудка", швейный, продуктовый и канцелярский магазины с таким названием, а также караоке-бар "Незабудка" и "Незабудка" — строительные материалы. Все эти заведения принадлежали разным людям, о чем я узнал от хозяина караоке-бара, который также сообщил, что в их городе как минимум пять "Дуэтов", три кафе "У камина" и полно "Уютов" и "Очагов" разного уровня поражения.

Многое в городе Р. было экзотикой, экстримом и "по-настоящему". По-настоящему там рисовали афиши для кинотеатра — гуашью и акварелью. Получалось непохоже и очень страшно, ничем не хуже современного искусства. Экзотично смотрелись стенды "Вы, рассчитались за электроэнергию?" — именно так, с запятой, превращавшей условное "вы" в совершенно конкретное "вы" с кошкой, радикулитом и ипотекой. Цепляла суровая реклама цирка, забытая с зимы: "Цирк отапливается!"

По городу ходят самодельные автомобили, собранные из разных моделей и марок. Мороженое тут делают из молока, а колбасу — в основном из мяса, так как на новое оборудование, позволяющее и то и другое производить из опилок, нет денег.

Понятно, отчего это туристическое направление не популярно. Половина жителей мегаполисов — это люди, убежавшие из такой России, от ее самобытности, дремучести и сортиров на улице. Ну ничего, скоро улетучится провинциальное наследство, отвалятся засохшие корни — и вот тогда внутренние эмигранты поедут в страну Россию как туристы. А пока еще рановато.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ АНДРЕЙ МЕДИН, РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ MEN'S HEALTH ADVENTURE:
"Да, в организации пляжного отдыха Россия проигрывает той же Европе. Но возможности для экстремального туризма тут широкие, как сама страна. Программа Men's Health Adventure работает уже два года, большую часть приключений мы организовываем как раз в российских регионах. Мы находим на местах опытных инструкторов и гидов, они сопровождают наши группы в такие места, куда самостоятельно не попадешь. Например, в начале февраля 2013 года мы отправляем экспедицию на север Урала, к плато Маньпупунер с его столбами выветривания. Идти туда пешком — смертельно, зимой тебя убьет мороз, летом сожрет мошкара. Но мы-то поедем на снегоходах! А в конце февраля мы пройдем на снегоходах по Кольскому полуострову, эта земля — часть сказочной Лапландии, местные жители саамы сохранили свои обычаи. Запланированы также школа фрирайда в Красной Поляне (пожалуй, лучшем на планете месте для внетрассового катания) и экспедиция на джипах по льду озера Байкал. Присоединяйся к нам, подробности — на www.mhadventure.ru

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДАША РЫЧКОВА/BANG! BANG!

Toyota Camry

Истинные ценности внушают уважение

TOYOTA

Реклама

Теперь Toyota Camry от 959 000 рублей.
Воспользуйтесь специальной кредитной программой «Camry Гарант»
с ежемесячным платежом всего от 5800 рублей в месяц.

CAMRY ГАРАНТ

TOYOTA Trade-in
Обмен автомобилей
В лучших традициях

www.facebook.com/toyotarussia
www.toyota.ru
Служба клиентской поддержки Toyota: 8-800-200-57-75

Toyota
Управляй
Мечтой

FINANCIAL SERVICES | TOYOTA

Расчет ежемесячного платежа произведен по программе «Camry Гарант» для автомобиля Toyota Camry 2,0, комплектация «Стандарт», стоимостью 959 000 рублей (рекомендованная розничная цена ООО «Тойота Мотор», действительная на 01/09/2012) по кредиту в рублях, при первоначальном взносе (ПВ) – 40 % и сроке кредита – 36 месяцев. Условия программы «Camry Гарант»: срок кредита – 36 месяцев; процентная ставка годовых в рублях: при ПВ от 15 % до 29,99 % – 14 %; при ПВ от 30 % до 40 % – 12 %; остаточный платеж – 60 % от стоимости автомобиля, указанной в договоре купли-продажи. Гарантия стоимости автомобиля на момент окончания срока действия кредитного договора при обратном выкупе официальным дилерским центром или уполномоченным партнером ООО «Тойота Мотор» – 60 % от стоимости автомобиля, указанной в договоре купли-продажи, при условии соответствия автомобиля требованиям программы.
Плата за оказание услуги по дистанционному предоставлению кредита вне места нахождения Кредитора – 6000 руб. Срок действия программы кредитования – до 31.12.2012. КАСКО, ОСАГО по тарифам соответствующих страховых организаций, обязательно. В случае просрочки платежа по кредиту начисляется 0,2 % от суммы просроченного платежа за каждый календарный день просрочки. Программа распространяется на новые автомобили Toyota Camry 2012 года выпуска, распределяемые ООО «Тойота Мотор» и продаваемые официальными дилерскими центрами и/или уполномоченными партнерами ООО «Тойота Мотор». Программа кредитования осуществляется ЗАО «Тойота Банк» в регионах присутствия ЗАО «Тойота Банк», лицензия № 3470. Данное предложение носит информационный характер и не является публичной офертой (ст. 437 ГК РФ). Дополнительную информацию Вы можете получить на сайте: www.toyota-bank.ru или в дилерском центре Тойота – участнике программы.

ЧЕМ ПИТАЮТСЯ КОМАРЫ В ЛЕСУ, ГДЕ НЕТ ЛЮДЕЙ? ЕСЛИ ОНИ МОГУТ ВЫЖИТЬ И БЕЗ НАШЕЙ КРОВИ, ТО ПОЧЕМУ ОНИ НАС КУСАЮТ?

Михаил

АЛЕКСАНДРА АВЧУХОВА, ЗАВЕДУЮЩАЯ НАУЧНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИМ ОТДЕЛОМ МУЗЕЯ ИМ. ТИМИРЯЗЕВА:

Самцы комаров вообще-то питаются цветочным нектаром. Пьют кровь только комарихи, это им нужно для продолжения рода. В лесу комарихам хватает теплокровных животных — от крупных копытных (лосей, кабанов, косуль и т.д.) до неоперившихся птенцов. Но человек — тоже теплокровный, почему насекомые должны отказываться от доступной добычи? Заметь, что личинки и куколки комаров развиваются в воде и служат кормом для рыб, которых потом мы ловим и едим. Так что комары свой хлеб, точнее, нашу кровь честно отрабатывают.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: SKIP STERLING

Реклама

PUSH
THE BUTTON
OF FUN

* Запусти веселье одним нажатием!

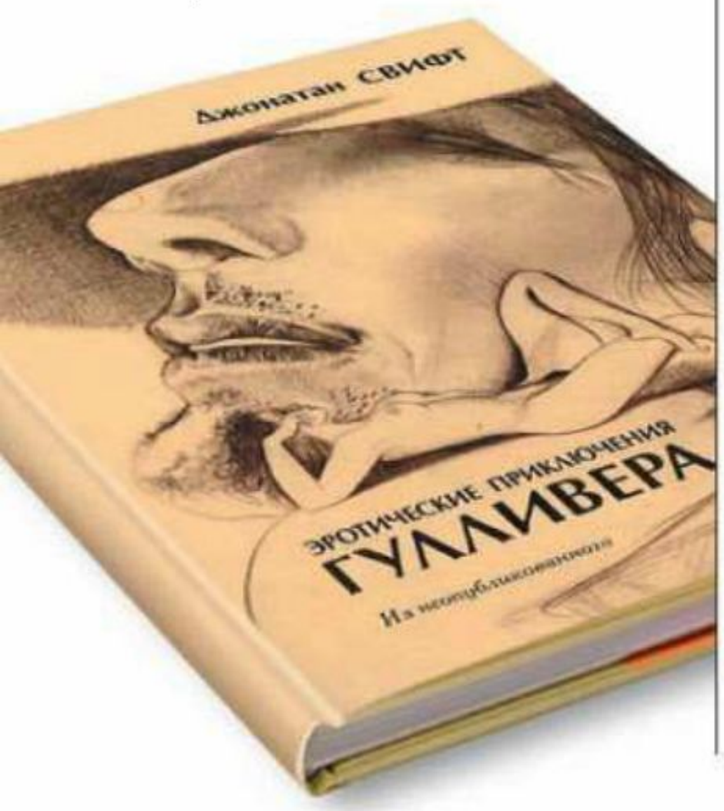
swatch
CHRONO PLASTIC

Почему моя жена может спокойно читать эротические книги вроде “Пятьдесят оттенков серого”, а мне нормально посмотреть порно нельзя?

Гоша

Дебби Херберник, сексолог Университета Индианы, США:

Все дело в противостоянии фантазии и реальности. В съемках порнофильмов участвуют реальные люди, и это может означать, что ты пускаешь слюни на реальную женщину (двух, трех — сколько их там в кадре). А в книге — только буквы (ну, максимум — картинки), и всех героев и описанные автором выкрутасы можно только представлять. Но вообще увлечение твоей супруги эротической литературой не такая уж плохая привычка. В скабрезных текстах она может почерпнуть для себя что-то такое, что разнообразит вашу сексуальную жизнь. Вдруг ей захочется попробовать нечто, от чего ее любимые персонажи получают огромное наслаждение, но о чем раньше вы и не задумывались. Ну или, по крайне мере, какие-то интимные вещи твоя жена будет теперь обсуждать с тобой без смущения.

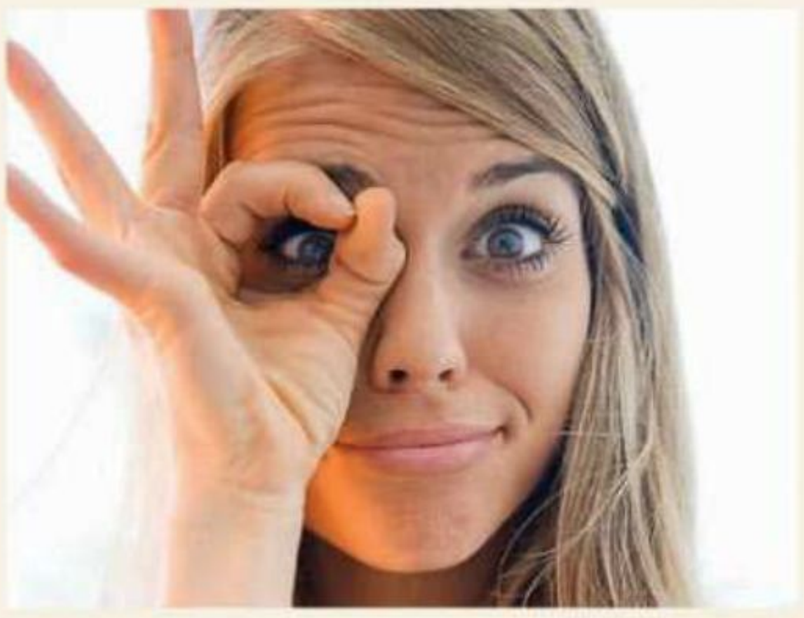


ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ВСТРЕЧАЕМСЯ С ДЕВУШКОЙ. Я СТАЛ ЕЕ ПЕРВЫМ МУЖЧИНОЙ. ПОСЛЕ ЭТОГО ОНА СКАЗАЛА, ЧТО ОХЛАДЕЛА КО МНЕ. ГОВОРИТ, ЧТО, КОГДА Я ДАЛЕКО, ОНА СКУЧАЕТ, А КОГДА РЯДОМ, ТО ВИДЕТЬ МЕНЯ НЕ ХОЧЕТ. КАК БЫТЬ?

Валерий

Оставить девушку в покое. На время или навсегда — станет понятно, думаю, через месячишко. Расстаться с девственностью — это тебе не кошелек потерять. Невозможно предугадать, какие эмоции у тебя вызовет и сам процесс, и личность дефлоратора. Так, одна часть девиц вцепляется в бойфрендов-первопроходцев мертвой хваткой, готовясь чуть ли не завтра бежать в ЗАГС. Это нечто вроде психологической защиты, которая избавляет девушку от терзаний, а не поторопилась ли она, а тому ли вручила свою невинность? Раз вручила — значит, ты и есть Тот Самый, и быть вам вместе навсегда. У других, наоборот, возникает физическое отторжение к соучастнику. Происходит это обычно с барышнями, которые не готовы принять секс таким, какой он есть. Когда ты настраиваешься на “волны удовольствия, пронизывающие тело”, а на деле получаешь хрипы, хлюпы, конвульсивные подергивания и прочую физиологичность, определенно, есть от чего сконфузиться. Полагаю, ей банально неловко находиться в твоем обществе. Короче, дело не в тебе, а в девушке и ее отчаянных попытках как-то примириться с утратой.



Мне скоро 20 лет. Но у меня в жизни практически не было секса. Девушки считают меня симпатичным, но у меня есть четко сформированный комплекс — я ноль в постели. Завязывать отношения страшно. Как решить эту проблему?

Илья

Открою тебе страшную тайну: 20-летние и даже 25-летние девушки не настолько привередливы в вопросах секса, как это принято живописать в глянцевых журналах. По большому счету, первые разы от парня всего-то и требуется: не кончать слишком быстро (процесс соития не должен длиться меньше времени, чем ушло на надевание презерватива); не растягивать процесс слишком надолго (а именно — до полного высыхания нежных женских слизистых); не чудить уж как-нибудь совсем по-особенному (требовать немедленно поменяться бельем, материться в момент оргазма по-немецки, настаивать на присутствии в спальне бультерьера). Кстати, первые 2-3 встречи в одной кровати тебя наверняка не станут нарекать профнепригодным без уважительных причин (см. 3 пункта, описанных выше).

Я женат, ценю и уважаю свою супругу. При этом допускаю секс на стороне, но никогда не скрываю, что несвободен. И это пугает многих девушек, с которыми я знакомлюсь. Неужели они думают, что, уехав из бара с неженатым мужчиной, они имеют больше шансов получить удовольствие?

Аркадий Паровозов

С одной стороны, редкой девушке свойственно рассматривать мужчину сугубо как источник физического удовольствия, эдакий одушевленный вибратор. Большинство из нас все же проповедует комплексный подход (когда в нагрузку к сексу идут разговоры по душам, общие планы и т.д.), а для удовлетворения плотских желаний сгодится и насадка для душа. С другой стороны, в это сложно поверить, но солидная часть человечества живет по принципу “поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой”. То есть девушкам банально не хотелось бы оказаться на месте твоей супруги, от которой так технично (хоть и с глубочайшем почтением) гуляет муж.

ФОТО: GETTY/ФОТОБАНК

Искусство быть мужчиной

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама. Товар сертифицирован.

BVLGARI.COM

BVLGARI

MAN

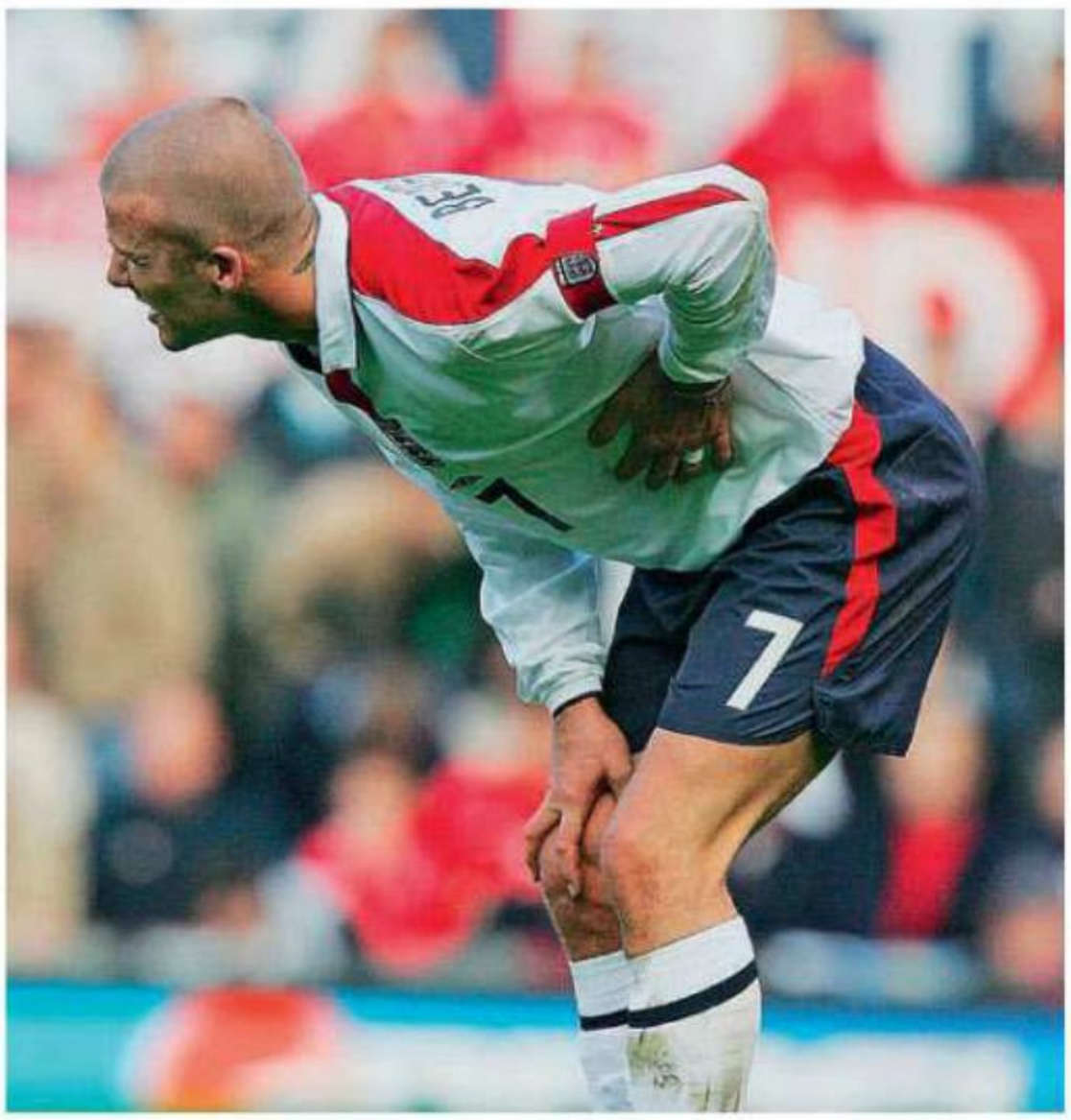
MASCULINE CHARISMA

Мне 39 лет, и у меня в роду был человек, умерший от рака предстательной железы. Значит ли это, что мне необходимо сдать кровь на простатический специфический антиген (ПСА)?

Карл

БРЭНТЛИ ТРЭШЭР, Д. М. Н., КАНЗАССКИЙ УНИВЕРСИТЕТ:

Да, тест на ПСА и пальцевое ректальное исследование — это первое, что ты должен сделать, когда тебе исполнится 40. Поскольку в твоей семье был случай заболевания раком простаты, ты в группе риска. Однако, даже если уровень ПСА у тебя окажется выше нормы (при том что пальцевое исследование ничего не дало), не кидайся очертя голову делать биопсию. Только около 35% мужчин с повышенным уровнем ПСА на самом деле имеют рак, меж тем биопсия предстательной железы может привести к проблемам с эрекцией и мочеиспусканием. Если есть сомнения, лучше всего пройти повторное исследование через полгода.



После спортзала у меня заболело слева под ребрами. Когда вдыхаю, боль усиливается. На следующий день колоть стало чуть выше. Но боль слабая и ощущается в основном при вдохе. Ни в руку, ни в спину не отдает. Что бы это могло быть?

Afild

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Это, скорее всего, миалгия, или, проще говоря, мышечные боли, возникающие в результате гипертонуса мышечных клеток, как в спокойном состоянии, так и при напряжении. Причиной этому могут быть чрезмерные физические нагрузки, стрессы или травма. Попробуй сделать недельную паузу в тренировках и проследи за симптомами. Если боль не утихнет, иди к неврологу. Он предложит тебе необходимый лечебно-диагностический алгоритм.

Расскажите, насколько полезно употреблять добавки, содержащие пробиотики?

Олег

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Пробиотики — это “полезные” микроорганизмы, схожие с теми, что обитают в твоем желудочно-кишечном тракте. А значит, они способствуют восстановлению его здоровой микрофлоры, например, при воспалениях кишечника. Но перебарщивать с ними не стоит. ЖКТ и без того населяют миллиарды “полезных” бактерий, помогающих сдерживать распространение “вредных” и болезнетворных микробов, и нарушение баланса между двумя враждующими кланами (пусть даже и в пользу “хороших”) может привести к расстройству пищеварительной системы со всеми вытекающими последствиями. Советуйся со своим врачом. И, конечно, пробиотики пробиотиками, а не забывай и о пище, содержащей полезные микроорганизмы, — например, квашеной капусте, твороге, кефире, сыре чеддер или йогуртах.

ФОТО: GETTY/ФОТОБАНК, DIOMEDIA

одним словом

Я ОБЫЧНО ДОЛГО МУЧАЮСЬ С ПРИНЯТИЕМ РЕШЕНИЯ — НАПРИМЕР, КАКОЙ ИМЕННО ДИВАН ВЫБРАТЬ. КАКИМ МОЖЕТ БЫТЬ РЕШЕНИЕ ЭТОЙ ПРОБЛЕМЫ?

ДОСТАТОЧНОСТЬ

Психологи выделяют два разных принципа рационального принятия решений: “принцип достаточности” и “принцип максимизации”. Человек, который руководствуется “достаточностью”, купит первый же диван, который подходит по размерам и цвету. Апологет второго принципа объездит 20 торговых центров в поисках “идеального” дивана. Причем психологи утверждают, что “достаточники” более счастливы в жизни: диван нормально встанет и будет долго служить. Максималист же убьет кучу времени, впадет в отчаяние, наконец купит диван, тут же разочаруется в нем и наорет на жену, которая только мешает.

Volkswagen Tiguan с функцией Park Assist

Система автоматической парковки Park Assist[1] нового поколения осуществит параллельную и перпендикулярную парковку даже в ограниченном пространстве и практически без участия водителя. Также в новых версиях Volkswagen Tiguan будут доступны: двигатели 2.0 TSI, 2.0 TDI и 1.4 TSI, коробка передач DSG[2], система Lane Assist[3], Kessy[4] и многое другое[5]. Tiguan рулит! Такой у него характер!

INTERNATIONAL engine of the year awards 2012

International Engine Of The Year
Volkswagen 1.4-litre TSI Twincharger

Двухнаддувный двигатель Volkswagen 1.4 л TSI – «Международный двигатель года – 2012» (премия журнала «Международные технологии двигателей»)

[1] Park Assist – Парк Ассист [2] DSG – (Ди Эс Джи) – автоматическая коробка передач с двойным сцеплением [3] Lane Assist – (Лейн Ассист) – система контроля движения по полосе [4] Kessy – (Кесси) – система доступа в машину и пуска двигателя без ключа. [5] Дополнительную информацию о комплектациях и наличии уточняйте у Вашего официального дилера.

Дополнительная информация – **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

Реклама

sochi.ru 2014

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

Евгения Дмитриева

Чемпионка России на дистанции 3000 м, естественно, хорошо разбирается в коньках. Мы решили узнать у Евгении Дмитриевой, какие мужчины ей нравятся и какой у них конек.

ВОЗРАСТ: 22 года
РОСТ: 171 см
ВЕС: 57 кг
ПОБЕДЫ: чемпионка России на дистанции 3000 м 2011 г., серебряный призер чемпионата России на дистанции 1500 м 2011 г.

1. Джейсон Стэтхем

Настоящий мужик. Как только его видишь, сразу понимаешь, что за ним как за каменной стеной. В кино у него точно есть все — и мышцы, и характер, и к женщинам, я думаю, он корректно относится, уважает.

2. Уилл Смит

Я пересмотрела все его фильмы, и не по одному разу. Мне нравится его взгляд, глазами же можно много чего сказать. Взгляд глубокий, понимающий.

3. Шани Дэвис

Единственный чернокожий конькобежец в американской сборной, который к тому же собрал кучу медалей на Олимпиадах. И потом, мужчины обычно в первую очередь смотрят на попу, ну и мы, женщины, тоже оцениваем вашу пятую точку. Из всех спортсменов у конькобежцев попа выглядит лучше всего. Не то чтобы она у них огромная. Она красивая, так и хочется до нее дотронуться.

4. Усэйн Болт

Восхищаюсь тем, насколько он всегда в себе уверен, его волевыми, спортивными качествами, тем, как он контролирует себя. Да и вообще мне чернокожие бегуны нравятся. Возможно, из-за того, что у темнокожих ребят рельеф мускулатуры какой-то другой.

5. Александр Незлобин

Люблю, как Незлобин шутит в Comedy Club, он хорошо разбирается в женской психологии. Смотришь и думаешь: правду говорит. Обычно мужчины не вникают в наши переживания, а когда понимают, что это все-таки важно, — уже слишком поздно спасать отношения.

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ, МАКЕ-UP: НАДЯ ЛУКИНОВА. ТУФЛИ LORIBLU; КУПАЛЬНИК CALZEDONIA

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ RENAULT MEGANE

КОГДА ДИЗАЙН ВСТРЕЧАЕТСЯ С КАЧЕСТВОМ

www.renault.ru

RENAULT QUALITY MADE**

ОБНОВЛЕННЫЙ ХЕТЧБЭК RENAULT MEGANE создан с учетом передовых технологий, мировых стандартов качества и последних тенденций дизайна. Этот автомобиль не только приковывает внимание окружающих, он способен завоевать сердце любого водителя.

- Система навигации на русском языке[1], круиз-контроль[2], чип-карта с функцией «Свободные руки»[3], светодиодные огни[4], двухзонный климат-контроль[5]
- От 563 000 рублей[6]
- Специальное кредитное предложение от RENAULT Credit[7]

Renault рекомендует elf

DRIVE THE CHANGE*

RENAULT

[1]Доступна как опция в комплектации Dynamique (Динамик). [2]Доступен в комплектации Dynamique (Динамик). [3]Доступна в комплектации Dynamique (Динамик) и как опция в комплектации Expression (Экспрешн). [4]Доступны в комплектациях Confort (Конфорт), Expression (Экспрешн) и Dynamique (Динамик). [5]Доступен в комплектациях Expression (Экспрешн) и Dynamique (Динамик), а также как опция в комплектации Confort (Конфорт). [6]Цена на версию Authentique (Аутентик) 1.6 МКП5 без учета стоимости окраски металлик. [7]Кредит предоставляется в партнерстве с ЗАО ЮниКредит Банк. Подробная информация по телефону 8-800-700-79-97 (звонок по РФ бесплатный) или на сайте www.renault.ru.
*Управляй переменами. **Качество Renault. Реклама.

485 сантиметро

OPTIMA

реклама

www.kia.ru

ов бизнес-класса

СЕТЕВОЕ ФЛАНИРОВАНИЕ

Если ты, проснувшись, первым делом кидаешься на Facebook, хотя всю ночь лазил по порноресурсам, пора задуматься, все ли в порядке с твоей психикой. Исследователи изучили сетевые привычки 1319 больных депрессией обоего пола, основываясь на истории их браузеров. Выяснилось, что все они ненормально много времени проводят в сети. Что тут причина, а что следствие — пока не установлено.

Мимо денег

Если жизнь припрет тебя к стенке — пойдешь ли в казино или купишь лотерейный билет, рассчитывая поправить положение выигрышем? Да, если ты рос в бедной семье. Исследование Университета Миннесоты показало, что выходцы из низов в тяжелых финансовых обстоятельствах больше склонны надеяться на чудо и предпринимать безнадежные финансовые авантюры. Участники исследования, сформировавшиеся в успешных семьях (и, видимо, наученные опытом отцов), в ответ на временные трудности просто начинали экономить на всем и искать новые стабильные источники доходов.

39%

НА СТОЛЬКО БОЛЬШЕ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДУШЕВНЫХ РАССТРОЙСТВ У ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСОВ ПО СРАВНЕНИЮ С ПРОВИНЦИАЛАМИ И ТЕМИ, КТО ПЕРЕБРАЛСЯ ИЗ ГОРОДА В ДЕРЕВНЮ.

МОРАЛЬ НАПОКАЗ

Почему, заметив, как какой-то чудак (не крупнее тебя) вывалил пакет с мусором прямо под куст в парке, ты не сделал ему замечание? А потому, что вокруг никого не было — так объясняют это ученые Сиднейского университета. В их экспериментах люди, которые знали, что за ними наблюдают со стороны, демонстрировали большую нетерпимость к тому, что кто-то явным образом выказывал распущенность и неуважение к обществу. Почему? Каждый вменяемый человек хочет, чтобы его считали высокоморальным и принципиальным.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Люди, находящиеся в состоянии депрессии, страдают от нехватки позитивных эмоций.

Источник: Cognition And Emotion

ФОТО: LEGION-MEDIA, DIOMEDIA

JOHN VARVATOS ★ U.S.A.

ПРОБУДИ ШЕСТОЕ ЧУВСТВО! НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН.

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Реклама.

48

ПРОЦЕНТОВ ЛЮДЕЙ, ПРИНЯВШИХ УЧАСТИЕ В НАШЕМ ОПРОСЕ, НЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИ НИКАКУЮ ЗАЩИТУ ОТ ИНФЕКЦИЙ ВО ВРЕМЯ ПОСЛЕДНЕГО СЕКСА.

КОНЧАЙ КАЧАТЬ

Наверняка тебе знакомо упражнение для тренировки мышц пресса под названием “планка” — упор лежа с опорой на предплечья. Представь себе, оно может стать излюбленной сексуальной позицией твоей избранницы. Американские ученые выяснили, что при упражнениях на кор женщина может испытать множественные оргазмы — до 11 за одну тренировку! Мало того: скалолазание, занятия на велотренажерах, бег, тяжелая атлетика, спортивные танцы, — все эти виды активности также могут закончиться ее оргазмом. Над природой этого феномена ученые до сих пор ломают голову.

ГУБА НЕ ДУРА

Хочешь узнать, насколько эта женщина способна получать удовольствие от секса? Посмотри на ее губной желобок. Чем он больше и ярче прорисован, тем легче женщина достигает вагинального оргазма, свидетельствуют исследования Университета Западной Шотландии (правда, в чем тут связь и причина, ученые пока сказать не могут). В довершение — два слова: Анджелина Джоли.

ДУРНОЙ ГЛАЗ

Прекрати томно гипнотизировать девушек — взгляд исподлобья, веки приопущены. Ученые Мичиганского университета предупреждают: девушка не воспринимает мужчину, ведущего себя так, ни в качестве будущего мужа, ни даже как возможного партнера для случайного секса. Потенциальный отец ее детей (а именно по этому критерию девушки подсознательно оценивают всех мужчин) должен иметь ясный, прямой взгляд, чтобы удачно охотиться и кормить семью.

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/ФОТОБАНК, ВИКТОР ГОРБАЧЁВ

TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853

INNOVATORS BY TRADITION*

T TOUCH EXPERT™

ТАКТИЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Коснись экрана, чтобы оценить **15 функций** превосходных спортивных часов, включая **термометр, альтиметр** и **компас**.

В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

барометр альтиметр компас

Официальный хронометрист

FIBA

We Are Basketball

Узнай больше на www.t-touch.com

Реклама, *Новаторы по традиции

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп(РУС)»
Юридический адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3 стр. 1 тел. +7 (495) 580-98-45, факс +7 (495) 580-98-48
Бутик Tissot в часовом магазине Hour Passion. ул. Тверская, д. 9, тел: +7(495) 792-37-40
МЕГА Белая дача-2, Московская обл., Люберецкий р-н, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, д. 1. Тел: +7(495) 915-84-49

80

МИНУТ В НЕДЕЛЮ — МИНИМУМ СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ ТЫ ДОЛЖЕН ПОСВЯЩАТЬ УПРАЖНЕНИЯМ ПОСЛЕ УСПЕШНОГО ЗАВЕРШЕНИЯ ДИЕТЫ, ЧТОБЫ СБРОШЕННЫЙ ЖИР НЕ ВЕРНУЛСЯ ОБРАТНО.

УШЛО В НАБОР

Появился еще один повод не обращать внимания на заманухи вроде “Сбросить 150 кг за неделю — это реально!”. Исследование Университета Джорджа Вашингтона показало: попытки стремительно похудеть приведут либо к “эффекту йо-йо” (ты на всю жизнь будешь обречен то сбрасывать, то набирать вес), либо к разочарованию в диетах и окончательному зарастанию жиром. В ходе эксперимента мужчины, по спецпрограмме за короткое время сбросившие около 10 кг, чаще возвращались к прежнему весу, чем те, кто выбрал длинный путь правильного питания и активного образа жизни. Так что лучше каждый день есть свежие овощи, чем отказаться от еды на неделю в стремлении решить проблему разом.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Заменишь напитки, содержащие сахар, на простую воду — снизишь риск ожирения и диабета.

Источник: Harvard University

ВИНО ДОКАЗАНО

Подруга пилит тебя за то, что ты часто выпиваешь? Сунь ей под нос эту заметку, а второй рукой налей бокал сухого красного. Это советуют тебе ученые из американского Университета Пердью, обнаружившие в винограде вещество писатаннол, которое тормозит развитие жировых клеток в твоем теле. Точных данных, как именно полезное вещество расправляется с жиром, пока нет, но факт налицо: ежедневный бокал кьянти, кроме множества прочих полезных бонусов, поможет тебе еще и похудеть.

Узкость взглядов

Китайская наука не стоит на месте. Ученые из этой страны в очередной раз установили: завтрак из продуктов с низким гликемическим индексом (ГИ, показатель влияния продуктов на уровень сахара в крови) позволит тебе дольше оставаться сытым. Такая пища не приводит к резкому скачку сахара в крови и в то же время притупляет действие гормона орексина-А, который стимулирует твой аппетит. Выбери из этого меню, что тебе подходит.

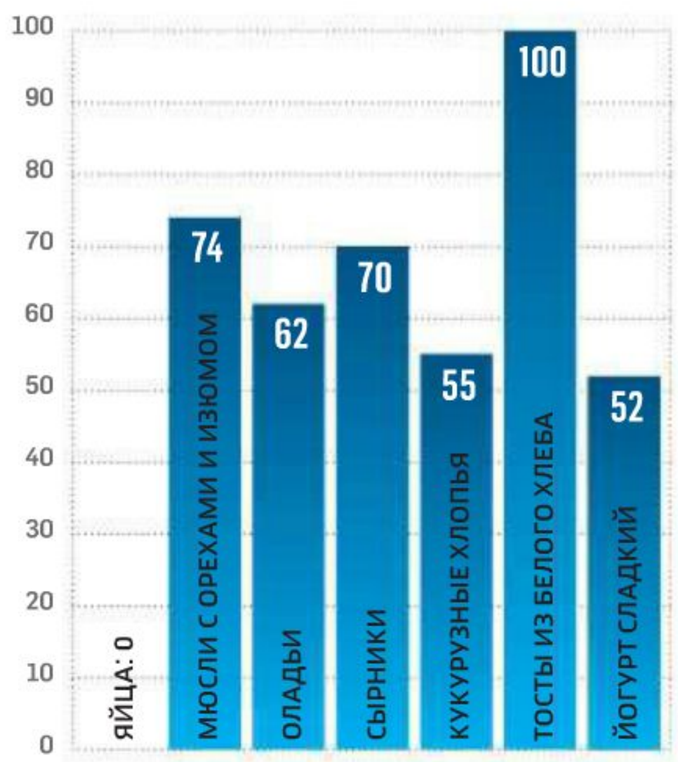


ФОТО: DIOMEDIA, TRAVIS RATHBONE

LACOSTE
www.lacoste.com
Представлена во всех бутиках
LACOSTE (495) 514 1380,
также в Rendez-Vous (495) 221 6767,
SALAMANDER (499) 579 3225, Профи Спорт
(495) 956 4910, Спортград (499) 796 0219
Реклама

ЭЛЕМЕН

1

54%

немок считают, что наиболее привлекательная мужская профессия — врач. На втором месте — архитектор, на третьем — журналист. На четвертом (ты только подумай!) — ученый. Внизу списка — айтишник и банкир.

2

Немецкий Men's Health провел всегерманский опрос: девушки из какого города ФРГ скорее готовы заняться сексом на первом же свидании? Дамы должны были оценить свою готовность по шкале от 1 (никогда) до 10 (всегда). Победили жительницы Кельна со средним результатом 6,7, за ними следует Берлин (6,4) и Лейпциг (6,0). В целом же опрос показал, что каждая четвертая немка не гнушается секса с малознакомым человеком.

3

44%

женщин Германии сразу после секса хотят просто тесного телесного контакта. 25% желают продолжения, несмотря на то что партнер вроде как достиг кульминации. 24% любят поговорить, а 7% мечтают, чтобы им принесли стаканчик чего-нибудь холодного: жажда мучает.

ЧТО РУССКОМУ ХОРОШО, ТО НЕМКЕ СЕКС

22 сентября в Баварии стартует очередной Октоберфест. Чем не повод наведаться в Германию и отведать традиционных немецких напитков, колбасок и фройляйн?

ЭЛЕМЕНТАРНО

4

Встретишь немку где-нибудь на пляже — хорошенько приглядись. Чем меньше на ней купальник, тем она умнее. Согласно исследованию, проведенному центром TNS Emnid (ФРГ), среди любительниц максимально оголиться на курорте 44% девушек — с высшим образованием и лишь 20% образованы не выше среднего.

Источники: ElitePartner.de, MensHealth.de, TNS-Enmid.com

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Bist du so geil wie ich?
[бист ду зу гайль ви их]
Ты возбуждена так же сильно, как и я?

Lass uns zu mir gehen und...
[лас унс цу мир геен унд...]
Пойдем ко мне и...

Kann ich deine Titten anfassen?
[кан их дайнэ титен анфассен]
Можно потрогать твои сиськи?

Willst du mal Gesichtsitzen ausprobieren? [вильцт ду маль гезихтзитцен ауспробирен]
Как насчет того, чтобы посидеть на моем лице?

ФОТО: PICDESK

Если у тебя есть опыт близкого и запоминающегося общения с девушками из других стран, не стесняйся — описывай случившееся в красках и присылай свой рассказ сюда: elementarno@imedia.ru. Самые интересные истории появятся в одном из номеров MH.

ОТКРОЙ ФОТОЧКУ

Раньше ты мог подумать, что занимаешься какими-то извращениями, но мы тебя, возможно, успокоим.

Не знаем, пользуется ли сейчас кто-нибудь услугой "секс по телефону", но вот смс-переписка непристойного содержания с привлекательной во всех отношениях подружкой — дело распространенное (иначе это называется "секстинг", англ. sexting — от texting, "смс-переписка"). Так, в ходе проведенного Мичиганским университетом исследования выяснилось, что почти половина из опрошенных 3447 респондентов обоего пола в возрасте от 18 до 24 лет хотя бы раз в жизни занималась секстингом. Если и ты заставал себя за чем-нибудь подобным, да еще и ммс генитального содержания отправлял вдогонку, а потом переживал, все ли с тобой, здоровым мужиком, в порядке, то не волнуйся. Все с тобой в порядке.

Вышеупомянутое исследование как раз и было проведено с целью выяснить: является ли секстинг нормальным современным проявлением сексуальности или это все-таки отклонение, сигнал о скрытой в человеке опасности. Оказалось, что те люди, в жизни которых нашлось место секс-переписке и обмену самодельными порнокартинками, не отличаются ни повышенной тревогой, ни склонностью к рискованному сексуальному поведению, ни депрессивностью, ни чем-либо еще. Секстинг, как заявляют авторы научной работы, — это не отклонение, не симптом психологических проблем, не сигнал о том, что ты представляешь угрозу для общества. Это всего лишь еще один новый способ получать удовольствие от общения с женщинами. Так что давай, получай сполна.

ПОЗА МЕСЯЦА

Сегодня будут танцы

ЧТО ТУТ ПРОИСХОДИТ?
Эти двое договорились встретиться и попрактиковаться в танго, но слово за слово обнаружили себя голыми посреди комнаты. Ну что ж, не отступать же. Поза хороша для захламленных малогабаритных квартир и для упражнений на природе. Пенетрация не требует особых усилий. Девушка сама контролирует глубину проникновения и его угол (может встать на цыпочки, если приспичит).

ФИШКА
Если дама устала держать ногу на весу, поддержи ее (ногу) рукой под коленом. Если тебе досталась настоящая гимнастка, положи ее ногу себе на плечо.

ПОПРОБУЙ ТАК
Этой позой можно скрасить и совместное пребывание в душе. В качестве прелюдии потрите друг друга скрабом — кровь прильет к коже, ощущения обострятся.

ФОТО: CORBIS/ФСА

P.S. 75% ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СЕТИ FACEBOOK УЖЕ ДОБАВИЛИ В ДРУЗЬЯ ВСЕХ ИЛИ НЕКОТОРЫХ БЫВШИХ ПАРТНЕРОВ И ПАРТНЕРШ

реклама

* Живи со страстью

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

Live passion*
your with Classics Manufacture

Новации и безупречное качество – девиз Frederique Constant. Высокое мастерство и страсть к точности и деталям движет нашими мастерами при создании современных швейцарских часов классического дизайна по исключительной цене.

www.frederique-constant.com

PROTIME
DISTRIBUTION

Эксклюзивный дистрибьютор в России
Тел. (495) 926 0700
www.protime-distribution.com

Я СВОБОДЕН

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

АЛЕКСЕЙ КОРАБЕЛЬНИКОВ

Возраст: 40 лет
Рост: 175 см
Вес до: 110 кг
Вес после: 85 кг
Стаж похудения*: 2 года

Начну с того, что в юношеском возрасте я всегда был спортивным парнем: ходили с ребятами в качалку, делали самодельные штанги, блины из противовесов... Тогда, в начале 90-х, много парней качались в "подвалах". Наверное, сказывалась и популярность фильмов с такими людьми, как Шварценеггер и Сталлоне.

В 23 года я встретил свою любимую, будущую жену. Этот период моей жизни — просто сказка, о себе забыл напрочь, какой там спорт! Свидания, кафе, прогулки, любовь, потом семейные хлопоты, дети — на тренировки просто не оставалось ни сил, ни времени. Да, если честно, и желания поддерживать себя в форме особо не было. Живешь по накатанной, все есть: жена, которую устраивает твоя внешность, дети, гулянки по выходным, пивко после работы. В общем, что еще нужно, чтобы встретить старость?

Но в один момент ничего этого не стало. Предательство любимого человека, развод. Земля, казалось, уходит из-под ног. И если бы не спорт, не занятия, не знаю, что бы со мной было. Я решил, что нужно что-то менять в своей жизни, чтоб не свихнуться. Бросил пить, сел на диету, перешел на 5–6-разовое питание, вспомнил, что такое велосипед и пробежки по вечерам. Потом стал подключать силовые тренировки, купил абонемент в фитнес-клуб — и понеслось. Изменился я не только внешне, но и внутренне, изменилось мое восприятие мира и всего происходящего со мной. Сейчас у меня новый этап в жизни, я счастлив, доволен собой, нравлюсь женщинам и в свои 40 чувствую себя на 25.

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

Ты тоже смог избавиться от центнера лишнего жира? Расскажи о себе, стань примером для других. Присылай рассказ о себе и фото "до/после" сюда: elementarno@imedia.ru. У тебя есть шанс выиграть соковыжималку Gorenje JC 805 E, а также стать чемпионом по итогам 2012 года и получить комплект из стиральной и сушильной машин Gorenje.

P.S. 22% РОССИЯН ТОЧНО ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМИ. 60% — СКОРЕЕ СЧАСТЛИВЫ, ЧЕМ НЕТ. 1% — НЕСЧАСТНЫ (ВЦИОМ)

РЕКЛАМА

ПРОТИВОСТОИТ ВОДЕ. ЗАЩИЩАЕТ ПЛАНЕТУ.

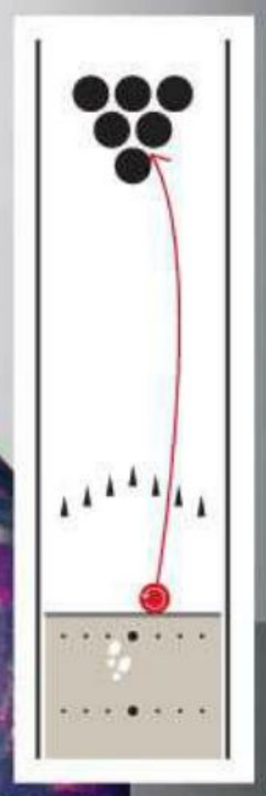
Новая модель серии Earthkeepers®. Подкладка на 50% состоит из переработанных пластиковых бутылок и обеспечивает лучшую воздухопроницаемость. Стельки с технологией Anti-Fatigue (Анти-Фатиг) создают комфорт в течение дня. Ботинок прочный и водонепроницаемый снаружи, мягкий и экологичный внутри.

Timberland®

ПРИРОДЕ НУЖНЫ ГЕРОИ™

Timberland, ⊖ и Nature Needs Heroes торговые марки компании TBL Licensing LLC и её филиалов. © 2012 TBL Licensing LLC. Все права защищены.

ДАВАЙ ЗАКРУТИМ, ТОВАРИЩ



Мы любим учить тебя небольшим хитростям, чтобы даже простые вещи ты делал лучше всех остальных. Вот и до боулинга дело дошло.

1

В твоих руках

Если с девушкой, например, имеет смысл поцеремониться, то в случае с шаром диаметр дырок оценивай сразу. Пальцы должны сидеть в отверстиях плотно, но не туго — чтобы ничто не мешало снаряду с них соскальзывать. В обычном боулинге шары обозначены номерами от 6 до 16 — это вес в фунтах. Выбирай тот, которым ты можешь замахнуться, не перекашиваясь в плечах, не нарушая равновесия. Другой вариант: выбери шар, который сможешь без адских усилий продержать на вытянутых вперед руках (кисти скрещены, ладони вверх, шар на них) пять секунд.

2

Навстречу страйку

Отойди от линии броска на четыре с половиной шага (полшага нужны, чтобы было место поскользить вперед во время или после броска). Мяч держи согнутой правой рукой перед собой (допустим, ты правша) и придерживай левой (чтобы правая не слишком уставала). Разбегайся не по центру дорожки, а чуть левее. И обрати внимание на стрелочки, которые нарисованы на каждой дорожке: шар нужно запустить в промежуток между второй и третьей (если считать от правого желоба). Такой бросок скорее других положит все кегли разом.

3

Заряжай как надо

Проворной походкой на слегка согнутых ногах начинай двигаться к линии броска. Шар больше не держи перед собой — дай ему свободно упасть вниз вместе с рукой и по инерции хорошенько им замахнись. Прямая рука должна двигаться вдоль корпуса, как маятник. И прицеливаться начинай уже сейчас — плечом.

4

Победный бросок

На третьем шаге рука уходит максимально далеко назад, на финальном шаге — бросок. Маленький нюанс: чтобы шар не улетел тупо в сточную канаву, а пошел по заданной траектории и, как положено, разметал кегли, его надо подкрутить. Вот как это делается. Когда снаряд проходит мимо твоей лодыжки в направлении броска, немного поверни кисть против часовой стрелки (большой палец смотрел строго вперед, "на 12 часов", а после подкручивания — чуть вбок, "на 10 часов"). Десяток-другой бросков — и ты освоишь победную технику.

Эксперт: Крис Барнс, чемпион мира 2011 года по версии Профессиональной ассоциации боулеров

Как говорится

ДЕЛО В ШЛЯПЕ
Выражение связано со старым обычаем решать спорные дела жеребьевкой: в шляпу бросали разные мелкие предметы, один из которых был с меткой. Спорное дело решалось в пользу того, кто доставал из шляпы помеченную фигню.

ПОПАСТЬ ВПРОСАК
Изначально "просак" — это большой уличный стан, на котором в старину сучили веревки и канаты. Стан представлял собой сложную систему из прядильного колеса и множества веревок. Если борода или одежда прядильщика попадала в просак, он вполне мог лишиться и того и другого.

КАТАФАЛК
Сейчас мы так называем автомобиль, в котором главный его пассажир совершает финальную поездку, а на средневековой латыни catafalicum означало всего лишь "деревянный помост", на котором стоял гроб на торжественных похоронах.

ФОТО: CHRISTOPHER GRIFFITH, LEGION MEDIA

P.S. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ БОУЛЕРАМ ДЕЛАЮТ ШАРЫ НА ЗАКАЗ: ПОДБИРАЮТ ВЕС, ДИАМЕТР ДЫРОК, РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ НИМИ

Россия: Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Ростов-на-Дону, Нижний Новгород,Казань, Самара, Уфа, Пермь, Челябинск, Воронеж, Краснодар, Анапа, Сочи, Омск, Томск, Новосибирск, Калининград, Красноярск
Скоро открытие: Рязань, Сургут
Украина: Киев, Донецк, Днепропетровск, Харьков, Одесса
Информационная линия: 8 800 100 93 39

реклама

Calvin Klein Jeans

ВО РТУ ВЫРОСЛИ ГРИБЫ

У этого сэндвича три достоинства: он сытный, он полон белком (и пахнет жареным мясом), он делается без мяса.

НА 4 ПОРЦИИ:

4 булки, лучше цельнозерновые
2 крупных шампиньона (шляпка 12–15 см в диаметре)
4 куска твердого сыра (мы советуем итальянский проволоне)
1 небольшая луковица
1 красный болгарский перец
1 ст. л. несоленого соевого соуса
1 ст. л. вустерского соуса
Оливковое масло
Соль и перец по вкусу

МИНУТЫ 0–10

Грибы

Большую сковородку нагрей на среднем огне, добавь 1 ст. л. масла. Затем кидай туда порезанные большими дольками шампиньоны и поджаривай, время от времени помешивая, пока они не покроются коричневой корочкой. Пока жарятся грибы, порежь лук с перцем. Готовые грибы выложи на тарелку.

МИНУТЫ 11–20

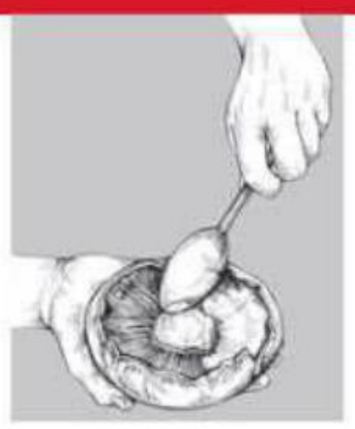
Овощи

Добавь в сковородку еще ложку масла, затем лук и перец. Жарь их минут 8, потом закинь к овощам грибы, полей все соевым и вустерским соусом. Готовь еще пару минут, помешивая, — пусть овощи с грибами впитают соус. Посоли, поперчи, перемешай и сними сковородку с огня.

МИНУТЫ 21–22

Бутерброды

Прямо на сковороде раздели овощи с грибами на четыре равные кучи и поверх каждой положи по куску сыра. Когда сыр слегка расплавится, большой лопаткой запихай начинку в предварительно разрезанные булки. Наслаждайся.



Снимаю шляпку

● **Шаг 1** Шляпку каждого шампиньона вытри влажным бумажным полотенцем. Грибы не надо мыть — иначе они неприятно размякнут.

● **Шаг 2** Отрежь к черту ножки. Но не выбрасывай — их тоже будешь жарить.

● **Шаг 3** Ложкой аккуратно вычисти все пластинки из-под шляпки. И выбрось — их жарить не нужно.

Сэндвич будет еще вкуснее, если предварительно слегка обжарить булку.

Если шампиньоны в твоих местах уродились хилые, вместо двух развесистых возьми четыре-пять небольших. Или вообще замени их вешенками, например.

ВУСТЕРСКИЙ СОУС
Еще его называют вустерширский, ворчестерширский или просто соус "Ворчестер". Очень пряная, замешанная на уксусе смесь с индийским фиником, анчоусами, соевым соусом, чесноком и много чем еще. Этот соус отлично раскрывает вкус мяса, поэтому добавляй его и в маринад, и в подливку.

ФОТО: SARAH CULVERFORD, MISCHA GRAVENOR

P.S. НЕОБЫЧНЫЙ ПРОВОЛОНЕ ТЫ ВСЕГДА МОЖЕШЬ ЗАМЕНИТЬ ЧЕДДЕРОМ, КОТОРЫЙ НИКОГДА НЕ ПОДВОДИТ В БУРГЕРАХ

LE ROY SOLEIL EXTREME

PARFUMS SALVADOR DALI
PARIS

Salvador Dalí

www.parfums-salvadordali.com

Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией соответствия. Рекламодатель ОАО "ЕДИНАЯ ЕВРОПА-ХОЛДИНГ", тел.(495)771-60-01/02/03

СУЙ В НОС

О трех способах остановить кровь из носа рассказывает человек, для которого это основная работа, — врач южноафриканской регбийной команды Springboks Крэйг Робертс.

ДАВЛЕНИЕ

В нашем спорте если уж разбивают нос, то так, что хлещет из всех дыр. Поэтому обычно спортсмен делает так: посильнее зажимает нос большим и указательным пальцами и наклоняет голову вперед, чтобы кровь не стекала в глотку. Если кровоточит лишь одна ноздря — просто зажми ее большим пальцем. И самое главное — не сморкайся, от этого будет только хуже.

ВПРЫСК

Обычный спрей для носа, которым пользуются во время насморка, тоже поможет. Все эти препараты — сосудосуживающие, а именно это и требуется, чтобы быстрее остановить кровотечение. Если под рукой нет спрея, возьми лед или что-нибудь другое из морозилки и приложи к переносице — эффект будет, по сути, тот же самый, но послабее.

ПРОБКА

Открою небольшой секрет. Как думаешь, зачем мужская регбийная команда закупает женские тампоны? Именно для носа: тампоны отлично помещаются в ноздрю и не дают крови растекаться по лицу спортсмена. Засунул — оставь его там минут на 10-15. Только не забудь отрезать веревочку, а то будешь выглядеть как полный идиот.

Вот видишь

ТРИ ПРОСТЫХ СПОСОБА СДЕЛАТЬ ХОТЬ ЧТО-ТО ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ СВОЕГО ЗРЕНИЯ.

1 Ученые настаивают, что компьютерные игры, в особенности стрелялки, не только бесполезны, но и полезны. Регулярная разминка у экрана улучшает контрастную чувствительность глаза. Но играть надо не больше часа в день.

2 Порядка 15% незрячих людей потеряли зрение вследствие глаукомы. Риск заболевания снижает диета с ограниченным количеством насыщенных жиров (их источник — жареное мясо, сливочное масло, твердый сыр), которые со временем приводят к нарушению кровообращения в сосудах глаза и развитию болезни.

3 Вместо очередного жирного куска жареной свиньи съешь папайю. Этот фрукт наполнен лютеином, регулярная доза которого на 80% снижает риск столкнуться с серьезным ухудшением зрения в старости. Заодно узнаешь, какова папайя на вкус.

ФОТО: FOTOIMEDIA, GETTY/ФОТОБАНК

P.S. КАК БЫ ТАМ НИ БЫЛО, ЖИЗНЬ ОПТИМИСТА, СОГЛАСНО СТАТИСТИКЕ, В СРЕДНЕМ НА 19% ДЛИННЕЕ ЖИЗНИ ПЕССИМИСТА

ИНСТИНКТ БЫТЬ ДРУГИМ.

Новый BMW X6 — квинтэссенция удовольствия от вождения, представленная в уникальной форме. Его мускулистый профиль создан динамичными линиями. В нем скрыта мощь автомобиля для активной жизни и элегантность спортивного купе, и это позволяет новому BMW X6 заметно выделиться на фоне прочих. В том числе, за счет стильных акцентов: задних фонарей в новом исполнении, заново смоделированной решетки радиатора или опционально доступных LED-фар. Познакомьтесь лично с новым BMW X6, пройдите персональный тест-драйв у Вашего официального дилера BMW с 1 сентября или посетите www.bmw.ru/x6

НОВЫЙ BMW X6.

BMW EfficientDynamics
Меньше топлива. Больше динамики.

Независимость
Официальный дилер BMW
14 км МКАД
пр. 60-летия Октября, 6
Тел.: (495) 787 80 08
www.bmw-indep.ru

ПЕРЕРЫВЧИК НЕБОЛЬШОЙ

Делать передышки в работе нужно, с этим никто не спорит, однако сбегать покурить — не наш метод. Вот тебе четыре альтернативных 10-минутных перекура — без единой капли никотина.

1-Й ПЕРЕКУР

Простой антистрессовый салат явно лучше табачного дыма. Приготовь и съешь его тут же либо растяни удовольствие на два перерыва: приготовь сейчас, съешь потом.

1. Куриное яйцо богато триптофаном — аминокислотой, которая участвует в синтезе элементов, успокаивающих мозг. Свари его, для чего можешь использовать даже упорно отключающийся электрочайник: кладешь яйцо в воду, доводишь до кипения, ждешь две минуты, кипятишь еще раз.

2. Порежь 6 свежих грибов шиитаке (богаты антистрессовым бета-глюканом). Не понимаешь, о чем речь? Замени их свежими шампиньонами, они напичканы PP, "витамином спокойствия".

3. Чтобы было вкусно и совсем полезно, нарви в тарелку кресс-салат или салат корн.

4. Смешай салат с грибами, укрась эту грибную поляну половинками яйца, посоли-поперчи. Все готово, и у тебя есть еще пара минут, чтобы сжевать то, что получилось.

2-Й ПЕРЕКУР

Самомассаж — отличная антистрессовая разминка. Указанные точки массируй круговыми движениями в течение 15 секунд, потом делай пятисекундный перерыв и переходи к следующим.

1. Сначала массируй точку строго между глаз, потом перемещайся к вискам и работай там.

2. Так же обычными пальцами массируй трапециевидные мышцы (это как бы твое плечо сзади), потом большими пальцами — основание шеи.

3. Далее — так называемая точка перикарда №6. Находится на внутренней стороне руки, на ширину трех пальцев выше запястья. Проработай точки на обеих руках.

4. Последняя точка — область между большим и указательным пальцами на обеих руках. Закончил? Пройди все шаги от А до Г еще два раза.

3-Й ПЕРЕКУР

Пришло время чая, липового. Ты замечал, что во время сильного стресса случаются неприятные спазмы в желудке? Так вот, знаменитый бабушкин "липовый цвет" оказывает благотворное спазмолитическое (успокаивающее) действие. Заварил — подожди шесть минут, жижа остынет до рекомендуемых для чая 60 °С.

4-Й ПЕРЕКУР

"Потрать 10 минут на то, чтобы составить список всех вещей, которые мешают тебе в твоей работе, и отошли по почте, — советует карьерный консультант Энн Корсторфайн. — После такой разрядки ты почувствуешь мгновенное облегчение". А вместо того чтобы отправлять этот крик рабочей души по электронной почте начальнику, закинь его нам на mh@imedia.ru. С одной стороны, не зря писал, с другой — вдруг и нам для чего-нибудь пригодится.

И ОДНА ТЕХНИЧЕСКАЯ НОВИНКА

Исследования финских ученых закончились неожиданной находкой: чтобы расслабиться, надо посветить в мозг через уши. Кроме шуток. Для этого создан даже специальный прибор — Valkee. Он похож на обычный маленький mp3-плеер, только из наушников льется не музыка, а свет. Возможно, положительный эффект связан с тем, что финнам зимой и правда не хватает солнечных лучей, но ты попробуй — вдруг и тут работает.

ФОТО: DAN MATTHEWS, GETTY/ФОТОБАНК, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JAMIE SNEDDON

P.S. ДИЕТОЛОГИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ЗАПАХ КРАСНЫХ АПЕЛЬСИНОВ ТОЖЕ УСПОКАИВАЕТ. ЗАПАСИСЬ ПАРОЧКОЙ И ИДИ РАБОТАЙ

FRED & FARID

www.inter-parfums.fr

На правах рекламы. Товар сертифицирован

MONT BLANC

LEGEND

НОВЫЙ АРОМАТ

ФЛАЖОК ТЕБЕ В РУКИ

Даже увлеченным любителям турника бывает скучно висеть мускулистой сарделькой на горизонтальной перекладине. Самые активные меняют плоскость деятельности, вытянувшись параллельно земле.

ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ МИХАИЛ БАРАТОВ, ВЕДУЩИЙ "ШКОЛЫ ТУРНИКА" НА САЙТЕ MHEALTH.RU:
"Флажок дает отличную нагрузку на руки, поясницу, косой пресс – да и вообще на все, что относится к торсу. Поэтому ничего удивительного, что хиляки избегают его – флажок им просто не по зубам. А если этот хиляк ты, то, уверен, всего месяц упорных тренировок – и ты станешь властелином флажка!"

Итак, упражнение "флажок": ты берешься за вертикальную перекладину и повисаешь перпендикулярно ей. Флажком машут, в первую очередь, не для пользы тела (хотя он прекрасно поддерживает мышцы в тонусе), а из эстетических соображений: смотрится он эффектно и вызывает сильный отклик в дамских сердцах. Делается он на любой вертикально торчащей поверхности, за которую можно уцепиться, будь то дерево или дверной косяк. Но свои первые попытки проще всего делать на шведской стенке, которая есть в большинстве дворов. Начать лучше с вертикального флажка – он проще.

вертикальный флажок

1. Ухватись за перекладины шведской стенки так, чтобы угол между руками составлял примерно 90°.
2. Убедись, что нижняя рука и плечо стоят так, чтобы при отталкивании ногами от земли они не только служили надежной опорой для тела, но и как бы выталкивали его вверх. К этому надо приноровиться.
3. Слегка повернись лицом к стенке, размахнись ногой и, опираясь на нижнее плечо, выброси туловище вверх. Финальная стадия – это когда ты держишься руками за стенку, а тело направлено фактически вертикально вверх.

горизонтальный флажок

1. Сделай вертикальный флажок, затем медленно опускай корпус и одну ногу, другую оставляя вверху. Туловище окажется параллельно земле, а ноги – в шпагате.
2. Теперь вариант для того, кто уже почувствовал себя крутым. Попробуй миновать вертикальную стадию и сразу вытянуться параллельно земле с расставленными в шпагате ногами.
3. Если чувствуешь себя уверенно, своди ноги. Ты ощутишь, что серьезно увеличивается нагрузка на руки, так что не удивляйся, если поначалу сможешь просуществовать в таком положении лишь несколько секунд.

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

P.S. ВИДЕОИНСТРУКЦИЮ ВЫПОЛНЕНИЯ ТРЮКА И ДРУГИЕ УРОКИ "ШКОЛЫ ТУРНИКА" ИЩИ НА MHEALTH.RU/TAG/TURNIKMAN/

SKAGEN

DENMARK

Элементы датского дизайна.
Стильный и почти невесомый плоский титановый корпус.
Водозащита 3 АТМ, толщина корпуса 9 мм, вес 65 грамм.

www.skagenwatch.ru

реклама

ПОТРАТЬ КАПУСТУ НА КОЛБАСУ

Немецкие народные гуляния во славу осеннего изобилия немыслимы не только без пива, но и без жареных колбас с капустой. Ты можешь устроить домашний Октоберфест с теми же ингредиентами.

НОРМАЛЬНАЯ КОЛБАСА

Нормальная баварская колбаска — это свиное мясо, свиной жир и специи. Чем меньше посторонних компонентов в составе, тем лучше. Жарить все это дело нужно на сильном огне, не накрывая крышкой, — 2-3 минуты на одной стороне, 2-3 минуты на другой. Но жаркой ты займешься в последнюю очередь, для начала приготовь гарнир.

НОРМАЛЬНАЯ КАПУСТА

Обязательный гарнир к жареной колбасе — квашеная капуста. Чтобы она стала поистине немецкой, тебе понадобятся:

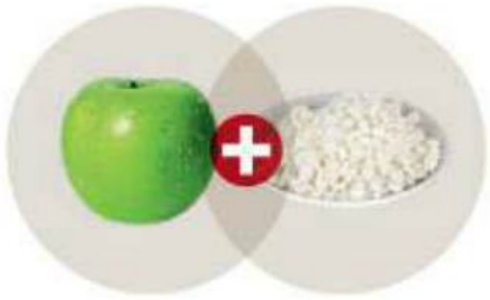
½ кг квашеной капусты (сок из нее выжми)
½ л воды
1 луковица, порезанная
1 большая картофелина, почищенная, натертая
1 зубчик чеснока
3 ст. л. растительного масла
12 горошин черного перца
1 лавровый лист

ЧТО ДАЛЬШЕ

1. В глубокую сковороду налей масло, нагрей на среднем огне. Положи лук и жарь, пока он весь не станет золотистым.
2. Теперь закидывай капусту, перец, лавровый лист, чеснок (зубчик целиком), перемешивай и заливай все это водой. Убавь огонь и оставь на полчаса тушиться.
3. Добавь натертую картошку, перемешай и готовь еще полчаса (или пока вода не выпарится). Все, перед тобой четыре порции гарнира.

КОРОТКО И ПО ДЕЛУ

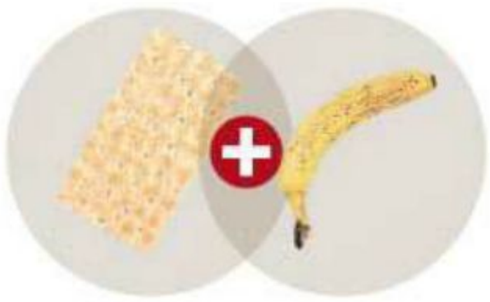
КОГДА НЕ УДАЕТСЯ ПОЛНОЦЕННО ПОЕСТЬ, ВЫБИРАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС. НАПРИМЕР:



УМНЫЙ

ЯБЛОКО + ЗЕРНИСТЫЙ СЫР

Диетологи все как один говорят, что в таком сыре полно заряжающих мозг аминокислот. Содержащийся в яблоках бор лишь усиливает этот сырный эффект.



ВНИМАТЕЛЬНЫЙ

ХЛЕБЕЦ + БАНАН

Быть начеку помогает магний — в банане как раз есть хорошая порция этого вещества. А витамин B_6 (это уже хлебец) помогает магнию лучше усваиваться.

БОДРЫЙ

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ + ХУМУС

Овсяная печенька — это медленные углеводы, медленные углеводы — это энергия надолго. Белок и жиры в хумусе отлично дополняют овсяный заряд.

ФОТО: PLAMEN PETKOV, DIOMEDIA, FOTOIMEDIA

P.S. ОКТОБЕРФЕСТ — НЕ СТАРЫЙ НАРОДНЫЙ ПРАЗДНИК. ВПЕРВЫЕ ОН СЛУЧИЛСЯ 12.10.1810 В ЧЕСТЬ СВАДЬБЫ КРОНПРИНЦА

реклама

MEXX
METROPOLITAN

TAILORED FOR YOU*

MEXX-SHOP.RU

*СОЗДАНО ДЛЯ ВАС. ТЕЛЕФОН ИНФОРМАЦИОННОЙ ЛИНИИ 8 800 100 18 18

ДАЛЬНОБОЙ

Домашний Wi-Fi не добивает до самого дальнего дивана? Не бесись и не ломай дурную технику. Лучше сделай так, чтобы все работало идеально.

Можешь, конечно, купить новый роутер, можешь купить Wi-Fi-усилитель, но попробуй сначала исправить ситуацию своими руками, используя подручные материалы. Сегодня твои козыри — смекалка и хозяйственность. То, что ты делаешь, называется "параболический рефлектор". Его задача — сфокусировать сигнал, который посылает и получает антенна роутера.

ШАГ 1 Отражательная способность фольги подходит для поставленной цели идеально. Сначала с помощью скотча приклей фольгу к картонкам глянцевой стороной наружу.

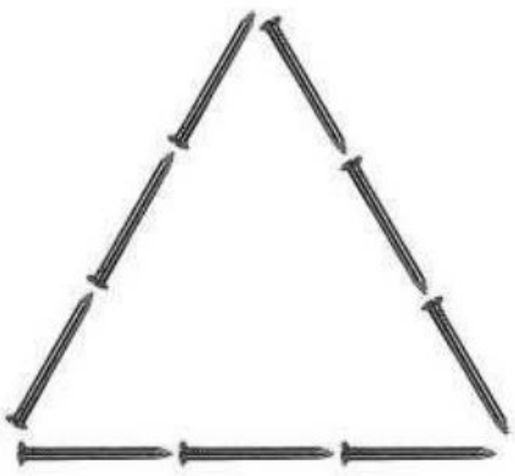
ШАГ 2 Картонную банку разрежь пополам (вдоль, а не поперек). В дне каждой половинки сделай дырку диаметром чуть-чуть меньше диаметра антенны роутера. Дырка должна получиться ближе к краю, а не к стенке.

ШАГ 3 Согни картонки с наклеенной фольгой и с помощью скотча присобачь их к половинкам банки, как показано на иллюстрации (фольга внутри, а не снаружи). Надень получившиеся рефлекторы на антенны: выйдет что-то вроде детского кораблика. Направь вогнутую сторону парусов куда требуется и беги проверять уровень сигнала.

Небольшая мозготряска

Хватит читать — отвлекись немного, разомни голову. Мы даем тебе два задания. В твоих интересах решить их прямо сейчас, потому что правильный ответ будет только в следующем номере.

1 Как видишь, это треугольник, сложенный из девяти гвоздей. Тебе нужно переложить пять гвоздей так, чтобы получилось пять треугольников. Давай, действуй.



2 Каждый символ в этой таблице соответствует определенному числу. Известны суммы чисел в строках (записаны справа), известны суммы чисел в столбцах (записаны снизу) — все, кроме одной. Вот ее-то тебе и предстоит найти.

ФОТО: LISA GEE/STUDIO 33

P.S. "PUTIN-VOR", "HERTEBEANEWIFI", "PRINESITE_PECHENKI_V_KVARTIRU_34". А КАК НАЗЫВАЕТСЯ ТВОЯ ДОМАШНЯЯ СЕТЬ?

РЕКЛАМА

www.aldobrue.it
Бутик: Милан, C.so Matteotti, 5
shop.aldobrue.eu

13 ВЕЩЕЙ И ЯВЛЕНИЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАПРЕТИТЬ

1. **Женское дзюдо.** А также женский бокс, женскую тяжелую атлетику и прочие случаи, когда женщина занимается силовыми видами спорта с ярко выраженным мужским характером. Дамы, метайте ядро в лесу, тайком. А по телевизору мы хотим смотреть художественную гимнастику и пляжный волейбол.

2. **Похмелье.**

3 **Присутствие отца при рождении ребенка.** И видеосъемка процесса на телефон. Ведь даже кошки уходят рожать куда подальше и где их не видно. Или, как вариант, давайте тогда фиксировать и показывать друг другу все физиологические процессы.

4 **Пауло Коэльо.** Это такой Достоевский для бедных, простенький, понятненький. Неужели ты слишком слабоумен для настоящей литературы?

5. **Штаны с мотней** — мужские и женские, их еще называют "афгани". В болтающемся между ног мешке можно представить что угодно: гигантскую опухоль, дохлого кота, запасную ногу. Но только не крепкое сексуальное тело.

6. **Вопрос "Дорогу покажешь?"** Представь: хирург делает тебе полостную операцию и по ходу дела спрашивает: "Поджелудочную покажешь?" Любую работу должны выполнять профессионалы. А еще нужно запретить вопрос "О чем ты сейчас думаешь?".

7. **Гадкие маленькие собачки.** Они сидят на груди твоей женщины, они фотографируются с ней. Они гадят в квартире, за что слышат: "Какие мы молодцы, покакали!" А еще ты покупаешь им кроссовочки, которые стоят дороже твоих собственных.

8 **Услуга "Гудок"** для всех, кто вырос из школьного возраста. "Здравствуйте, вы позвонили в администрацию президента" — это какие-то отголоски Петросяна, друг.

9. **8 Марта.**

10. **Групповые фото в ресторанах.** А еще надо запретить всем мужчинам старше 10 лет фотографироваться на фоне чужих автомобилей.

11 **Реставрация методом реконструкции.** Это когда ломают гостиницу "Москва", строят новую гостиницу "Москва", а потом запускают рекламу магазинов в "историческом здании гостиницы 'Москва'".

12. **Галереи придворных художников.** Почему твои налоги должны идти на то, чтобы Шилов, Глазунов, Церетели и прочие привольно существовали в столичных особняках?

13 **Российские сериалы.** Все до единого, потому что в потоке ереси даже зачатки здравого смысла оказываются скомпрометированы.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДМИТРИЙ РЕБУС/BANG! BANG!

P.S. А ВОТ УМНЫЙ АМЕРИКАНЕЦ МАРК ТВЕН КАК-ТО ЗАМЕТИЛ: "ЕСЛИ БЫ ЗМЕЙ БЫЛ ЗАПРЕТНЫМ, АДАМ И ЕГО БЫ СЪЕЛ"

RAYMOND WEIL

GENEVE

ТОЧНОСТЬ –
МОЁ ВДОХНОВЕНИЕ

Maestro

Автоматический механизм
Запас хода 38 часов
Сапфировое стекло с двусторонним антибликовым покрытием
Ремешок из кожи теленка

www.raymond-weil.com

LPI

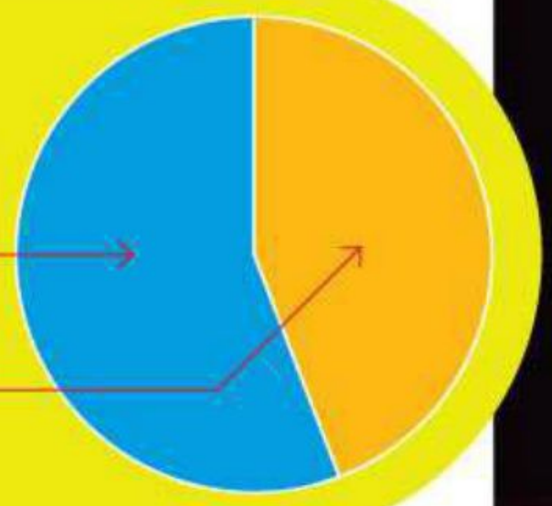
Москва: сеть салонов Time Avenue
С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться на сайте www.lpirus.ru
LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор Raymond Weil в России.

Реклама

ПРИСТУПИМ СРАЗУ К ТЕЛУ

Кто может быть прекраснее девушки, готовой к сексу? Только девушка, готовая к сексу на первом свидании. Или ты думаешь иначе?

ГОТОВ ЛИ ТЫ К СЕРЬЕЗНЫМ ОТНОШЕНИЯМ С ДЕВУШКОЙ, КОТОРАЯ ЗАНЯЛАСЬ С ТОБОЙ СЕКСОМ НА ПЕРВОМ ЖЕ СВИДАНИИ?



Да, что тут такого? 56%

Нет, это плохой знак. 44%

Опрос на сайте MHealth.ru, 4775 респондентов.

По оценкам американского журнала Sexuality Research & Social Policy, сегодня уже треть женщин не исключают для себя возможности секса во время дебютной встречи с мужчиной. А есть еще и целые группы девушек с повышенной тягой к приключениям. В общей массе участниц опроса на сервисе знакомств Mamba.ru 80% сообщили, что у них уже случался контакт прямо на первом свидании. Как объясняют авторы исследования, такая раскрепощенность стала возможна как раз благодаря интернету: девушки успевают получить достаточно информации посредством онлайн-общения и при личной встрече уже готовы на многое. Можно также предположить: если уж девушка явилась на сайт знакомств, значит, она чего-то ищет.

80%

барышень, хотя бы однажды согласившихся на полноценный телесный контакт на первом же свидании, признались, что никаких средств предохранения при этом не использовалось.

Исследовательско-образовательный центр по изучению пола и сексуальности, США

В свое время австрийский психолог Виктор Франкл (1905–1997) ратовал за растягивание встреч под луной без телесной близости, объясняя свою позицию тем, что секс — проявление любви, а значит, эмоциональная подоплека сделает его более ярким и приятным. Проще говоря, стоит посильнее влюбиться в девушку и влюбить ее в себя, чтобы секс получился что надо.

Математик Кристиан Раддер проанализировал сотни миллионов анкет на сайте знакомств OkCupid.com, чтобы выяснить, есть ли что-то, что объединяет людей, расположенных к сексу на первом свидании. И такая особенность нашлась: человеку должен нравиться вкус пива. Вероятность, что любитель пива займется сексом на первой встрече, на 60% выше по сравнению с теми, кому пиво не нравится. Чистая математика.

DailyMail.co.uk

"Мужчин в принципе меньше пугает тема секса на первом свидании, а для многих девушек это табу. Отсюда возникают "правила третьего свидания" или еще какие-нибудь нелепые формальности, которые только мешают естественному развитию событий и вызывают недоумение со стороны предполагаемого партнера. Вообще попытка формализовать развитие отношений часто приводит к краху этих отношений в самом их начале (и неважно, кто пытается следовать жесткой схеме — мужчина или женщина). Сам по себе секс на первом свидании не является индикатором чего бы то ни было ни со стороны женщины, ни со стороны мужчины. Правда, если все сексуальные отношения человека состоят только из череды таких вот первых, а по сути единственных свиданий — это уже признак психологического неблагополучия".

Ульяна Илларионова, семейный психолог

P.S. СКОРЫЙ СЕКС ХОРОШ ТЕМ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ВОВРЕМЯ ОБНАРУЖИТЬ ВОЗМОЖНУЮ СЕКСУАЛЬНУЮ НЕСОВМЕСТИМОСТЬ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Fashion Galaxy

LIU·JO MARC BY MARC JACOBS KENZO

DKNY DONNA KARAN NEW YORK AJ ARMANI JEANS MICHAEL MICHAEL KORS

Магазины Fashion Galaxy в Москве:
ТД ГУМ, Красная площадь, 3, 2 этаж, 1 линия, тел.:+7 495 620 30 17
ТРЦ Атриум, Земляной вал, 33, 1 этаж, тел.:+7 495 970 14 28
ТРЦ Европейский, пл. Киевского вокзала, 2, 1 этаж, тел.:+7 495 229 27 62
ТРК Щука, ул. Щукинская, 42, 2 этаж, тел.: +7 495 229 97 25
www.fashiongalaxy.ru
+7 495 938 99 54

Магазины UGG®Australia:
ТД ГУМ, Красная площадь, 3, 2 этаж, 2 линия, тел.:+7 495 620 32 80
ТРЦ Метрополис, Ленинградское ш., 16 а, 2 этаж, тел.:+7 495 723 73 62

Магазины Fashion Galaxy в Петербурге:
ТРЦ Галерея, Лиговский пр.,30, тел.:+7 812 677 36 18
ТК Мега-Дыбенко, Мурманское ш., 12-й км, 1 этаж, +7 812 610 90 24

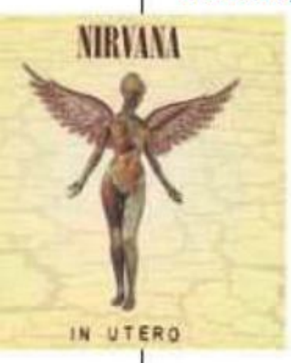
Не забудь в этом месяце...

послушать

27 СЕНТЯБРЯ

Nirvana: In Utero Fest

Москва, клуб "Б2"



В сентябре 1993 года, то есть ровно 19 лет назад, вышел третий и последний студийный альбом "Нирваны" In Utero. Дата вроде бы не круглая, но музыка-то — на все времена. В общем, этим вечером две мало кому известные команды будут играть известные всему миру песни Курта Кобейна. Чем не повод устроить гранж-угар в духе 90-х?

2 ОКТЯБРЯ

Найджел Кеннеди

Большой зал Московской консерватории им. П.И. Чайковского

Скрипач-виртуоз, британец Найджел Кеннеди носит ирокез и не делает из классики культа. Он одинаково круто играет Баха и клезмер, мешает джаз с фолком и любит общаться с публикой. Наконец-то он приезжает в Москву — с программой, в которой будут звучать произведения Баха и классика свинга эпохи Фэтса Уоллера.

13 ОКТЯБРЯ

Dead Can Dance

Москва, "Крокус Сити Холл"

Возвращение легенды. Объединив этнику, самую современную электронику, психоделию и рок, Dead Can Dance едет в Россию в рамках тура по раскрутке нового альбома, первого за много лет. Светлая меланхолия и неземной красоты музыка — лучше один раз услышать.

посмотреть

С 4 ОКТЯБРЯ*

"Самый пьяный округ в мире"

Сухой закон, бутлегеры, большие деньги и большие пистолеты. Режиссер — Джон Хиллкоут ("Предложение", "Дорога", клипы The Bad Seeds). Автор сценария и музыки — Ник Кейв. В ролях: Шайа ЛаБаф, Гэри Олдман, Гай Пирс. Еще нужны какие-то рекомендации?

С 4 ОКТЯБРЯ

"Универсальный солдат-4: Час расплаты"

Они продолжают возвращаться. Любимые герои эпохи видеопрокатов Люк Деверо (Жан-Клод Ван Дамм) и Эндрю Скотт (Дольф Лундгрен) бьются друг с другом, потом вместе — против общих врагов, потом снова друг с другом. Постоянство — признак мастерства.

С 18 ОКТЯБРЯ

"Алекс Кросс"

Жесткий триллер про поиски серийного убийцы от режиссера "Форсажа" и продюсера "Района №9". Детектив Алекс Кросс, известный по фильмам "И пришел паук" и "Целуя девушек" и книгам Джеймса Паттерсона, снова в деле: убийца по прозвищу Мясник вернулся, и с этим надо что-то делать.

* Кинопрокатные компании могут изменить дату выхода фильма и его название. Следи за киноафишей.

посетить

С 13 СЕНТЯБРЯ ПО 22 ОКТЯБРЯ

2-я Уральская индустриальная биеннале современного искусства

Екатеринбург и окрестности

Множество выставок, проектов, перформансов и прочих действ, объединенных лишь предельно размытым понятием "современное искусство". Одна из поставленных организаторами целей — освоить как можно больше невыставочных пространств, поэтому вместо привычного музейного зала порой придется идти на завод. Вся информация о местах и событиях — на uralbiennale.ru.

С 25 СЕНТЯБРЯ

"Ле Корбюзье. Тайны творчества. Между живописью и архитектурой"

Москва, ГМИИ им. А.С. Пушкина

Мы знаем его в основном как архитектора, благодаря высоким идеям которого в наших городах появились набитые высотками и пацанами спальные районы. По его проекту построили дом Центросоюза на Мясницкой в Москве. А еще он был художником, графиком, скульптором, издателем, фотографом. Вот об этом обо всем — большая выставка на Волхонке.

поиграть

The Dark Knight Rises

Платформы: iPhone, iPad

Если последний фильм о Бэтмене и Бомбе тоже показался тебе странноватым и затянутым, смой осадок в душе игрой. Тебя как минимум ждет больше экшена с драками, освобождением заложников, предотвращением побегов из тюрьмы и так далее. Теперь Темный Рыцарь — это ты.

Resident Evil 6

Платформы: PlayStation 3, Xbox 360

Тебя ждет новая проблема — непонятный К-вирус, лютующий на планете. Бороться с ним будешь в Северной Америке, Восточной Европе и Китае. Тебя ждут новые мутанты — быстро регенерирующиеся Дж'аво и Куколки, которые долго вызревают и долго не погибают. Тебя ждет новый уровень управления героем. Стрелять на бегу, перекатываться в любом направлении, прятаться за любым укрытием — не этого ли ты хотел? Релиз игры — 2 октября.

P.S. 25.10 В МОСКВЕ В "ОЛИМПИЙСКОМ" ВЫСТУПЯТ NICKELBACK. ПРИХОДИ ПОСЛУШАТЬ ПЕСНЮ HOW YOU REMIND ME ЖИВЬЕМ

S.T. Dupont
PARIS
58 Avenue MONTAIGNE

На правах рекламы. Товар сертифицирован.

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

1999

В АВГУСТЕ ЭТОГО ГОДА СОЧЕТАНИЕ БУКВ WI-FI БЫЛО ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В КАЧЕСТВЕ ТОРГОВОЙ МАРКИ. ЕСЛИ ТЕБЯ НЕ УСТРАИВАЕТ, КАК РАБОТАЕТ ТВОЙ ДОМАШНИЙ РОУТЕР, ПОПРОБУЙ ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ, СЛЕДУЯ НАШИМ СОВЕТАМ НА СТР. 68

ШИИТАКЕ

ЭТО СЛОВО ПЕРЕВОДИТСЯ С ЯПОНСКОГО КАК “ГРИБ, РАСТУЩИЙ НА КАШТАНЕ”. ЧЕМ ЯПОНСКИЕ ГРИБЫ ШИИТАКЕ ХОРОШИ И ДЛЯ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА — УЗНАЕШЬ НА СТР. 58

16

ФУНТОВ, ИЛИ 7,26 КГ, ВЕСИТ САМЫЙ ТЯЖЕЛЫЙ ШАР В БОУЛИНГЕ. КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩИЙ ИМЕННО ТЕБЕ ШАР И КАК ВЫБИТЬ СТРАЙК, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 56

ИРАН

В 2011 ГОДУ ЗАПРЕТИЛ ИЗДАВАТЬ КНИГИ ПАУЛО КОЭЛЬО БЕЗ ОБЪЯСНЕНИЯ ПРИЧИН. МЫ ТОЖЕ ЗАПРЕЩАЕМ КОЭЛЬО И ЕЩЕ 12 ВЕЩЕЙ И ЯВЛЕНИЙ. ПОДРОБНОСТИ — НА СТР. 70

2

ТЫСЯЧИ ЛЕТ НАЗАД В КИТАЕ ПРИДУМАЛИ КВАСИТЬ КАПУСТУ. ТЕПЕРЬ ЭТО НЕ ТОЛЬКО РУССКО-КИТАЙСКОЕ, НО И НЕМЕЦКОЕ ТРАДИЦИОННОЕ БЛЮДО. О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ БАВАРСКУЮ КОЛБАСКУ С КАПУСТОЙ В ЧЕСТЬ ГРЯДУЩЕГО ОКТОБЕРФЕСТА, — НА СТР. 66

812

РАЗ ЗА ЧАС ПОДТЯНУЛСЯ В 2007 ГОДУ СТЕФАН ХАЙЛЕНД — И ПОПАЛ В КНИГУ ГИННЕССА. ЧЕМ ЕЩЕ МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ РЯДОМ С ТУРНИКОМ, ЧИТАЙ НА СТР. 64

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

SYDENIA.it РЕКЛАМА

GIANFRANCO
BUTTERI®

MADE IN ITALY

Gianfranco Butteri s.r.l. - +39 0734 892927 – www.gianfrancobutteri.com

CLEAR

vita ABE

ПЕРХОТИ НЕТ

ПИТАЕТ КОЖУ ГОЛОВЫ

КРИШТИАНУ РОНАЛДУ

ЗВЕЗДА МИРОВОГО ФУТБОЛА

НОВИНКА

Unilever

ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ 2 в 1
ПЕРХОТИ НЕТ*

NEW
CLEAR
vita ABE
ПИТАЕТ КОЖУ ГОЛОВЫ
MEN
ШАМПУНЬ ПРОТИВ ПЕРХОТИ
ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ 2 в 1
С УГЛЕМ И МЕНТОЛОМ
PRO NUTRIUM 10

С УГЛЕМ
И МЕНТОЛОМ

На правах рекламы

* Устраняет видимую перхоть
при регулярном использовании

ЦОЙ ЖИВ

Завтра кто-то утром в постели поймет, что болен неизлечимо. Кто-то, выйдя из дома, попадет под машину.

ТЕКСТ: КИРИЛЛ ПЕТРОВ

НЕ ПОМНЮ, КТО ЭТО СКАЗАЛ и по какому поводу, но мысль верная: ад ожидает нас за каждым углом. Ты можешь, как основатель этого журнала Боб Родейл, кушать только органическую пищу, увлекаться велосипедным спортом и беречь организм от сигарет — но закончить жизнь в расцвете сил на Ленинградском проспекте из-за того, что твой водитель "зевнул". Или однажды, возвращаясь с работы, ты вызовешь подозрение у милиционера — и утро в участке встретит уже твой труп. Завтра кто-то, вернувшись домой, застанет в руинах свои города. Кто-то сорвется с высокого крана. Такие дела.

Перехожу к сути. 20 июня 2012 года обещало быть прекрасным днем. Солнце сверкало на мытых машинах, сытые таджики подстригали травку во дворе. Через пару дней я улетал с семьей в Италию — купаться и принимать морепродукты внутрь утром, днем и вечером. Я был готов к этой поездке как никогда. Это раньше я отбывал во все командировки в мокрых носках (потому что постирать их успевал только в ночь перед отъездом). Сейчас я даже знал, куда устремляются в июне течения у побережья Адриатики. Что еще предусмотреть? Как предотвратить любые неприятности, которые могут испортить поездку?

А, вот же. На днях у меня на мошонке (прости) образовался некий белый шарик. Явный жировик, но надо бы провериться — мы будем две недели вдалеке от дома, вдруг что. Заеду-ка я перед работой в поликлинику.

Заехал. В кабинете 211 молодая хирургесса гоняла чаи с медсестрой преклонных лет. "Ну, снимай штаны, — улыбнулась она. — Да-а-а... Заходи в смотровую, ложись".

Зашел, лег. Медсестра гремит инструментами, в воздухе запахло спиртом. Почувствовал укол в мошонку. Приподнял голову:

– Вы что, резать собираетесь?

– А что мне с ней, целоваться?

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

Компания Кэрл Гарп Дистрибьюшн. Телефон: +7 (495) 780 56 97. Реклама

Представляем

WILDBLUE

новый аромат для мужчин

BANANA REPUBLIC

Только в

☎8 800 200 2345

Л'ЭТУАЛЬ

www.letu.ru

ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ

Ок, значит, первые дни в Италии не буду купаться. Лежу, рассматриваю пластиковый панельный потолок. Врачиха копошится где-то на краю зрения. Чуть погодя начинаю вслушиваться в их диалог с медсестрой, приобретающий странный характер:

МЕДСЕСТРА: Что-то вы глубоко пошли...

ВРАЧ: Подцепить не получается...

М.: Он в отпуск едет, давайте оставим, после сделаем...

В.: Вот, пошла, пошла. Нет, не выходит.

М.: Вы правее берите.

В.: Щас, щас. Ой. (Пауза.) Да, щас. Тампон. Щас. Да. Берем. Да. Вооот. Тампон. Зашиваем.

Молодцы врачи, делают свою работу. Прямо сериал "Скорая помощь".

Молодцы поместили мою мошонку в плотный белый кокон из марли и лейкопластыря, выписали антибиотик, велели сменить трусы-боксеры на утягивающие плавки и прибыть завтра на перевязку. Ок.

Я КУПИЛ ЛЕКАРСТВА. Доехал до дома, вышел из машины — и вдруг увидел, что на джинсах в районе смыслового центра моего тела расплывается красное пятно.

Деревянным шагом, оставляя на полу пятна крови, добрался до квартиры. Беспокоился, отстираются ли новые джинсы (совет от МН: свежую кровь надо быстро и тщательно смыть с одежды водой — обязательно ледяной, чтобы кровь не свернулась. Мне помогло). Пока реанимировал штаны, заляпал пол. Принялся драить пол, но быстро понял, как абсурдно это выглядит: я оттираю плитку, а следом за мной тянется новый кровавый след (уборщица-молдаванка ворчала потом: "Вы что тут, свинью резали?"). Провел полчаса в ванне, наблюдая, как теплые алые струйки стекают по ногам. Мошонка при этом росла на глазах. Когда пропитанная кровью повязка начала отклеиваться и из-под нее показалось нечто размером с яблоко сорта "ред делишес", я вызвал жену с работы и предупредил поликлинику, что меня сейчас привезут.

На знакомом этаже царила суета. Меня подхватили под руки, уложили на стол. "Здравствуйте, я заведующая отделением. Нина, померяй пациенту давление. Лампу, лампу направляйте. Вы что, бинт туда напихали? Какая у него группа крови? Пережимай. Нет, вон тот пережимай. Вызывайте "скорую". Да в любую пусть везут, только поскорее".

Видимо, я уже потерял к тому моменту много крови, потому как эмоции куда-то ушли. Фиксировал только, как женщины в белых халатах, прижав руки к груди, провожали меня с этажа сочувственными взглядами. Как шофер "скорой" заблудился и я показывал ему дорогу, привстав на кушетке. Как молодые урологи обступили меня, лежавшего на очередной кушетке: "Это кто же тебя так? А ты куда смотрел? А она чего?"

БЕЗ ТВОЕГО КОНТРОЛЯ ЛЮБАЯ СПАСАТЕЛЬНАЯ ОПЕРАЦИЯ ПРЕВРАТИТСЯ В ФАРС И РАЗВОРОВЫВАНИЕ СРЕДСТВ

Помнишь, еще несколько часов назад я любовался солнечным деньком и строил планы? Сейчас я лежал в круглом реанимационном зале, накрытый простынкой. Вокруг меня, подключенные к попискивающим аппаратам, стонали серые люди. Неслышно подошел и сочувственно сел рядом на табуретку доктор: "Кирилл Александрович, операция будет под общим наркозом. Возможно, выяснится, что нужна ампутация правого яичка. Подпишите согласие, пожалуйста".

Я подписал.

И ВОТ ЧТО Я ДУМАЮ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ. Примерно раз в 200 лет где-то в Петербурге появляется пророк, рожденный выходцами из далеких земель. Два века назад это был Александр Пушкин, составивший нам в форме "Евгения Онегина" "энциклопедию русской жизни". Спустя время его место занял Виктор Цой, сформулировавший главное правило поведения в нашей стране: следи за собой, будь осторожен. Помнишь? "Завтра где-то в одной из больниц дрогнет рука молодого хирурга..."

Все проверяй и не верь незнакомым людям. Перед визитом на СТО сам поучи квалификацию автомеханика, иначе тебе предложат починить не то, что сломалось, а за что можно содрать побольше. Краны в доме меняй своими руками, ибо штатный сантехник поставит не ту прокладку и мелкая течь обернется потопом. Если ты президент страны, и что-то случилось — сам отправляйся тушить пожары, ликвидировать наводнения или успокаивать рабочих. Без твоего контроля любая спасательная операция превратится в фарс и разворовывание средств.

Яичко мне спасли. Хоть чудо-хирургесса в поликлинике и нарубила мне мошонку, как в салат, сейчас все более-менее на месте. Но спасибо за это надо сказать не судьбе, а жене Лике. Развернув "скорую", она отправила меня не в "любую" больницу, а конкретно в заслуженную урологическую клинику, где заведует отделением ее одноклассник Миша. Миша говорит: "Смогли избежать катастрофы".

Отпуск, конечно, накрылся чугунком. Я лежал в больнице, принимая по четыре капельницы в день, потом ездил каждый день на перевязки. Потом воспалился и разошелся шов, я метался между страхом и надеждой, пил пять сортов таблеток, мазал тремя типами мазей, собрал коллекцию из шести утягивающих плавок. Но я, по крайней мере, живой. А пророки себя не уберегли. Пушкин, описавший гибель молодого поэта на дуэли, спустя шесть лет был застрелен при аналогичных обстоятельствах. Цой, велевший "следить за собой", заснул за рулем и влетел в "Икарус". Такие дела. ■

реклама

Marc O'Polo

Москва, ТРК «АТРИУМ»
Воронеж, Центр Галереи Чижова
Тюмень, ул. Ленина, 29
Краснодар, ул. Пашковская, 82

88 Пропитание
Мы расскажем все о здоровой еде по чесноку

92 Жизнь
Мужская разборка: как устроена настоящая дружба?

96 Секс
Если ты еще не стар. Уроки секса от рок-звезд

100 Организм
Как не навредить своему здоровью, заботясь о нем

104 Знание
Первая мрачная ночь. К чему готовиться на свадьбе

МН ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

ВЛАДИСЛАВ САЛАМАТИН

Родился: 21.10.1975
Рост: 181 см
Вес: 93 кг
Серебряный призер чемпионата мира по спортинг-компакту 2009 года, чемпион Европы по спортингу 2002 года, трехкратный чемпион России по спортингу, двукратный чемпион России по спортинг-дуплетной стрельбе, двукратный чемпион России по спортинг-компакту.

Курок русского

Какой мужчина не хочет пострелять из ружья, да еще и по двигающейся цели? Семикратный чемпион России по спортингу Владислав Саламатин рассказал, как почувствовать себя настоящим охотником и при этом никого не убить.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ; ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

САЛАМАТИН О ТОМ, КАК ОН ПРЕВРАТИЛСЯ ИЗ СТРЕЛКА-ЛЮБИТЕЛЯ В ПРОФЕССИОНАЛА

1 Пороховые азы

Я родился и вырос в Караганде. Это знаменитые охотничьи места, все мужчины города ходят с двустволками на птицу: уток, куропаток, гусей. Первый раз я выстрелил из ружья в 4 года, а в 7 лет у меня уже было свое. Настоящее, большое, 16 калибра. Поначалу с ним было тяжело, но потом привык. Получается, я охочусь, сколько себя помню.

2 Небольшой спорт

Лет с 9 и до 16 я занимался футболом. Кроме того, в последнем классе я недолго походил на траншейный стенд, но потом уехал в Москву учиться в Горный институт и бросил спортивную стрельбу. После защиты диплома занялся бизнесом. Все это время увлекался охотой, но ничто не предвещало, что я стану профессиональным стрелком.

3 Без комплексов

В 1996 году в московском парке "Кузьминки" появилась первая в стране площадка для спортинга, я пришел на нее пострелять, понравилось. В клубе было много энтузиастов, которым стрельба была интересна как спорт, а не как способ компенсировать какие-то свои мужские комплексы. Я начал тренироваться, втянулся, стал участвовать в соревнованиях.

4 Чемпион с улицы

Спортинг настолько не похож на стендовую стрельбу, что даже опытные стендовики, впервые оказавшись на площадке для спортинга, не обладают особым преимуществом перед любителями. Поэтому у меня не было конкурентов-профессионалов в начале карьеры. А потом, в 2002 году, я стал первым российским чемпионом Европы по спортингу. Так хобби превратилось в профессию, я даже из бизнеса ушел в начале нулевых.

СТРЕЛЯЙ САМ

Спортинг — вид спорта, которым лучше заниматься самому, а не читать про него или смотреть, как стреляют другие. Вот советы Саламатина тем, кто решил стать спортингистом.

ПОПРОБУЙ

Чтобы выстрелить по тарелочке, в большинстве стрелковых клубов тебе понадобятся только деньги. Двустволки в таких местах обычно дают напрокат, в среднем за 500 руб. в час. Если увлечешься, надо будет получить охотничий билет и потратить пару тысяч долларов — нормальная цена за ружье для любительских занятий. Профессионалы выступают с моделями за $5–10 тыс. Лично я сейчас стреляю из ружья Holland&Holland, модель Sporting за 65 тыс. фунтов стерлингов.

ТРЕНИРУЙСЯ ДОМА

На номере по правилам ты можешь "вскинуться", то есть поднять ружье и прижать приклад к плечу, только после того, как мишень вылетит из машинки. Чтобы проделать это четко, тренируйся вскидываться дома.

ПРАВИЛЬНО ВРАЩАЙСЯ

Еще одна домашняя заготовка — "поводка". Стрелки всегда немного провожают стволом летящую мишень перед выстрелом — делают "поводку". Учись равномерно, без рывков, вести цель ружьем. Для этого подойдет любая прямая линия — полоса на стене, карниз на крыше соседнего дома. При поводке ты вращаешь только корпус и бедра, руками и плечами помогать довернуть ружье в сторону цели не стоит — выстрел вряд ли будет метким. Кстати, в спортинге у стрелков нет жестких требований к стойке. Твоя задача — встать так, чтобы тебе было удобно.

УЧИСЬ У ОПЫТНЫХ

Если ты новичок, сначала внимательно изучи траектории разных мишеней на площадках. Стой неподалеку от "номера" — места для стрелка — и следи за тем, как и куда вылетает тарелочка, как вскидывается и делает выстрел опытный товарищ. Когда придет твое время встать на номер, прокрути в голове все, что видел. При прицеливании смотри не на мушку, а на мишень — прицельная линия вскинутого к плечу ружья всегда следует за твоим взглядом.

Курок русского

ФОТОГРАФИИ СДЕЛАНЫ В СКК "ЛИСЬЯ НОРА"

КАЛИБР
Внутренний диаметр ствола. Число обозначает, сколько пуль данного диаметра можно отлить из фунта свинца. В спортинге чаще всего стреляют из 12 калибра, хотя по правилам можно использовать любой.

БЛОК СТВОЛОВ
Длина стволов у ружей для спортинга — от 71 до 81 см. Чем длиннее, тем легче даются дальние мишени, но и ружье тяжелее. Причем, хотя максимальная разница в весе всего 150-200 г, она для стрелка существенна.

ЦЕВЬЕ
Рука, которая не нажимает на курок, удерживает ружье за цевье. В современных ружьях цевье является частью механизма, который взводит курки и эжекторы, выбрасывающие использованные гильзы после выстрела.

КОЛОДКА
В ней находится ударно-спусковой механизм: курок, ударники, взводители, боевые пружины. Сверху предохранитель.

ЛОЖЕ
Или, по-простому, приклад должен быть удобным. Его подпиливают под себя, ставят на него накладки, меняют штатные затыльники (резинки, смягчающие отдачу в плечо). Или целиком делают под заказ.

ПРО СПОРТИНГ

Саламатин о спорте, который хочет быть похож на охоту.

1 По машинкам

Спортинг — это стрельба по тарелочкам из дробовика. Мишень в воздух бросает специальная машинка. Площадки для спортинга, как и охотничьи номера в обычном лесу, всегда отличаются одна от другой — по форме, размеру, ландшафту. На каждой площадке произвольно устанавливается 5-6 машинок, которые одна за другой выплевывают мишени — справа налево, слева направо, от стрелка или на него. Только успевай водить стволом. За один день соревнований спортсмен может отстреляться на 10-15 площадках.

2 Большой и маленький

В спортинге появляются новые дисциплины, но официально кроме обычного, "большого" спортинга признаны только спортинг-компакт и дуплетная стрельба. Это такой эконом-вариант, соревнования проходят на одной площадке, но разнообразие мишеней и траекторий сохраняется, а в "дуплете" спортсмен еще и стреляет только по парным мишеням.

3 К оружию

Спортингом можно заниматься и с дедовской двустволкой, но лучше купить спортивное ружье. У него больше ресурс — охотник за пару лет делает меньше выстрелов, чем спортсмен за одну тренировку. Сейчас чаще стреляют из ружей с вертикальным расположением стволов — они меньше перекрывают поле зрения при прицеливании, хотя и горизонтальное на соревнованиях никто не запрещал. Кроме того, разрешены полуавтоматы.

4 Стоящее дело

Спортинг — не самый дешевый вид спорта. Услуги оператора машинки обходятся в 300-500 руб. в час. Стоимость одного выстрела в стрелковых клубах — 25-28 руб. Двухчасовая тренировка — это 200 выстрелов. Набегает 6-7 тыс. руб. за раз. Зато у нас неплохие денежные призы. На российских соревнованиях — до 1 млн руб.

5 Где пострелять

Большинство стрелковых клубов в России могут предложить только спортинг-компакт и дуплет. Но я тренируюсь в подмосковном ССК "Лисья Нора", где есть все условия для большого спортинга. На мой взгляд, лучше клубы есть только у законодателей стрелковой моды — англичан. Как минимум, у британцев получается более красивый ландшафт, зато у нас самый большой клуб в Европе и крайне разнообразный рельеф.

6 Здоровье

Ружье должно быть разобрано или переломлено все время своего существования, его собирают только перед выстрелом на номере. Поэтому про огнестрельные ранения у спортингистов я не слышал. Может отдачей повредить плечевой сустав, если не умеешь правильно вскидывать ружье, — вот, пожалуй, и все. Но, нужно признать, те, кто пренебрегает наушниками или берушами на тренировках, постепенно глохнут. Я, например, все время переспрашиваю, что же мне сказали. ■

J. DEL POZO

HALLOWEENMAN

BEWARE OF YOURSELF*

facebook.com/HalloweenMan

www.halloweenmanperfume.com

*ОСТЕРЕГАЙСЯ СЕБЯ

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама.

Чесночная ставка

Это растение не только оберегает от порчи и забивает аромат твоего одеколона, но и укрепляет здоровье и придает блюдам неподражаемый вкус. Предлагаем тебе наконец распробовать чеснок.

ТЕКСТ: КРЕЙГ БРИДЖЕР, АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

НА КУХОННЫХ ПОЛКАХ МОЖЕТ БЫТЬ ПУСТО, как в кармане у бюджетника, в холодильнике — свободно, как на кассе в “Макдоналдсе”, но если у тебя где-то завалялся чеснок, а в морозилке дожидается своего часа что-нибудь съестное, ты все-таки сможешь приготовить вкусный ужин. Правда, “вонючую розу” не так уж легко готовить. Переборщи с огнем или нарежь зубчик слишком крупно — и резкая отдушка забьет вкус самого блюда. Но, если осторожно отнестись к “чесаному луку” (такое название нашему герою дали древнерусские гурманы), обед выйдет отменным. По чесноку!

Закуска: запеченный чеснок с травами

К тебе скоро подтянутся друзья смотреть футбол? Запеки чеснок и нажарь тостов. Пусть гости намазывают зубчики на хлеб, закусывают оливками и цокают языком от удовольствия.

КАК ГОТОВИТЬ Разогрей духовку до 160 °С. Возьми две головки чеснока, сними с них неопрятную шелуху, но чистую шкурку оставь. Срежь примерно по 1,5 см с верхней части головок (не с корня, иначе вся конструкция развалится), так, чтобы виден был срез зубчиков. Положи головки в центр большого куска фольги и обильно полей в местах среза оливковым маслом. Каждую головку увенчай двумя веточками тимьяна и розмарина, посыпь крупной солью. Плотно заверни будущую закуску в фольгу. Готовь в небольшой емкости для запекания до мягкости — примерно полтора часа. Должно получиться, как на фотографии слева.

НЕПРАВИЛЬНО ТЫ, ДЯДЯ ФЕДОР...

Если не хочешь, чтобы твое блюдо было горьким и несъедобным, избегай распространенных ошибок при жарке чеснока.

Пережаренный

Острота чеснока пропадает по мере того, как он приобретает золотистый оттенок. Но если ты и дальше оставишь его томиться на раскаленной сковородке, то получишь горький, резкий вкус.

Решение Полей растительным маслом холодную сковороду, сыпани в нее нарезанный чеснок, а уже потом раскочегаривай конфорку до средней температуры. Когда чеснок зашипит, часто помешивай. Как только продукт окрасится в золото, убирай с огня.

Недожаренный

Чеснок имеет резкий вкус и хрустит на зубах. Очевидно, ты порезал его на слишком большие кусочки, и он не успел прожариться.

Решение Надави на зубчик плоской стороной ножа, и тебе будет легче его очистить и мелко нарезать. А если разделаешься с зубчиком с помощью чеснокодавки, то получившаяся масса может быстро пригореть.

Плохой изначально

Старый, неправильно хранившийся чеснок никакая жарка не исправит — он почти лишился аромата, но приобрел слишком резкий вкус.

Решение Тебе нужен крепкий чеснок с сухой бумагообразной шелухой. Мягкие или пустившие "стрелки" головки — в помойку. Кстати, жить чеснок должен в открытом бумажном пакете (в полиэтиленовых мешках он гниет), в сухом прохладном месте вдалеке от прямых солнечных лучей. Да, и не храни его в холодильнике — из-за высокой влажности чеснок там начнет прорастать.

БОНУС: ЕСЛИ ПОРУБЛЕННЫЙ, ПОДАВЛЕННЫЙ ИЛИ ПОРЕЗАННЫЙ ЧЕСНОК ОСТАВИТЬ ПОДЫШАТЬ 10-15 МИНУТ ПЕРЕД ГОТОВКОЙ, ЕГО ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА УСИЛЯТСЯ.

НАДЕЖНЫЙ ОБЕРЕГ

Человечество уже много веков извлекает пользу из чеснока — те же древние греки считали его афродизиаком, а европейцы спасались им от чумы. Полезнее всего чеснок сырой — мощный антисептик. Но современные гиппократы утверждают, что даже чеснок, подвергшийся термической обработке...

...помогает противостоять раку

Чеснок может блокировать образование раковых клеток и способствовать восстановлению ДНК, говорится в обозрении нескольких исследований, опубликованном в журнале Anti-Cancer Agents in Medicinal Chemistry.

...помогает твоему сердцу

Чеснок способствует снижению артериального давления у гипертоников, а также, предотвращая образование тромбов и укрепляя кровеносную систему, участвует в профилактике атеросклероза — предвестника инфарктов и инсультов.

...замедляет старение

Антиоксиданты, содержащиеся в чесноке, противостоят свободным радикалам, угнетающим твою кожу.

ВСЕГДА ГОТОВ

Если ты голоден, но у тебя нет времени возиться с кухонной утварью, чтобы нормально приготовить чеснок, добудь его пользу и вкус из банки.

КРЕМ-ПАСТА ИЗ АРТИШОКОВ С ЧЕСНОКОМ
Деликатес, покоривший рецепторы жителей Средиземноморья, придаст пикантность любому горячему блюду — от супа до пасты.

ОЛИВКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЧЕСНОКОМ
Оливки противостоят раку и тренируют твои вены. Чеснок делает то же самое. Двойная польза в одной закуске. Не забудь потом освежить дыхание.

ЧЕСНОЧНАЯ ГОРЧИЦА
Ее сладко-копченый вкус сделает любой бутерброд изысканным сэндвичем. В чайной ложке такой горчицы всего 5 ккал.

ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС
Отлично подходит к мясу, приготовленному на гриле (особенно к куриным крыльям).

ФОТО: CHARLES MASTERS, ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Чесночная ставка

ГОТОВКА С ГОЛОВКОЙ

Следуй нашим рецептам, и ты поймешь, что без чеснока на кухне иногда просто не обойтись.

1

Мадридский чесночный суп

Рецепт от шеф-повара ресторана испанской кухни "Ла Манча" Кирилла Филимонова

ИНГРЕДИЕНТЫ

750 г говяжьего бульона
4 ст. л. оливкового масла
1 головка чеснока
4 куска белого хлеба без корочки
1 ст. л. паприки
4 яйца
1 ст. л. нарезанного зеленого лука
1 ч. л. черного перца
Соль по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ

1. Готовим бульон. В кастрюлю среднего размера брось 500 г голяшки без кости, залей холодной водой и поставь на большой огонь. Дождись, пока вода закипит, не забывая периодически снимать пенку. Убавь жар. Закинь морковь (разрезать на две части), репчатый лук (разрезать на три части) и вари 1 час. Когда овощи станут мягкими, вылови их из кастрюли и выброси, мясо повари еще 30-40 минут. Вынь мясо, а бульон процеди (впрочем, можно и бульонный кубик развести, чтоб не возиться).

2. Пока варился бульон, ты тонко нарезал чеснок, поджарил его, переложил в тарелку, а на оставшемся масле поджарил хлеб.

3. Бульон готов? Добавь в него паприку, перец-соль и покипяти на слабом огне 5 минут. Закинь жареные кусочки хлеба и чеснок, вари еще 5 минут, все перемешивая.

4. Разбей яйца в ту же кастрюлю (если боишься, что яйца разлезутся, разбивай каждое в пиалу, а уже потом выливай в кипяток). Увеличь огонь и вари под крышкой 2-3 минуты.

5. Разлей суп по тарелкам (в каждой должно быть по яйцу) и посыпь зеленым луком.

2

Чесночный соус с сыром фета

Рецепт от шеф-повара нью-йоркского ресторана Ringo Маркуса Самуэльсона

ИНГРЕДИЕНТЫ

½ стакана оливкового масла
1 ст. л. кедровых орехов
6 мелко нарезанных зубчиков чеснока
2 чашки (объемом в 240 мл каждая) сыра фета
Сок 1 лимона
1 ч. л. каперсов + 1 ч. л. сока из банки, в которой они лежали
1 ч. л. пасты тахини (можно заменить арахисовой пастой в равной пропорции)
4 нарезанных листика базилика
½ ст. л. нарезанной петрушки
Черный перец

КАК ГОТОВИТЬ

1. В сковороде среднего размера нагрей половину заготовленного масла на среднем огне. Когда оно зашипит, выложи орехи и половину имеющегося чеснока, жарь, как мы учили, до золотистого оттенка.

2. Переложи чеснок и орехи в блендер и вылей туда оставшееся масло, сок лимона и сок каперсов, закинь сырой чеснок, фету, каперсы и все взбей в пюре.

3. Переложи получившуюся смесь в миску, смешай с тахини, базиликом и петрушкой, поперчи. Подавай со свежими овощами и крекерами из цельнозерновой муки.

3

Креветки с чесноком

Рецепт от шеф-повара пивного ресторана "Бавариус" Игоря Плотникова

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг сырых королевских креветок
6 нарезанных зубчиков чеснока
1 ст. л. нарезанного зеленого лука
3 веточки розмарина
½ стакана оливкового масла
Соль и перец по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ

1. Если креветки лежали в морозилке, загодя перемести их просто в холодильник, чтобы они размораживались постепенно. Жарить будем в панцире, но перед готовкой хорошенько промой креветки и удали с них части отломанных усиков и ножек.

2. Нагрей на медленном огне масло в глубокой сковороде. Добавь чеснок и розмарин, обжаривай 2-3 минуты, помешивая.

3. Выложи в один слой креветки на дно сковороды. Обжаривай их с двух сторон, пока они не приобретут красновато-оранжевый оттенок — на это уйдет минут 10, — и посыпь солью.

4. Достань креветки, промокни их бумажным полотенцем и выкладывай на тарелку. Посыпь зеленым луком и подавай к столу. Или к пиву. ■

ВОНЬ ОТСЮДА: ТЕБЕ НЕ НУЖНА МЯТА ИЛИ ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА, ЧТОБЫ ЗАБИТЬ ЗАПАХ СВЕЖЕГО ЧЕСНОКА, — ПРОСТО ПОЖУЙ ВЕТОЧКУ ПЕТРУШКИ И ДЫШИ СВОБОДНО.

РЕКЛАМА

DINO BIGIONI

SHOES

В продаже в сети магазинов

Rendez-vous

Москва

www.dinobigioni.it - Тел: +39 0734 891259

Dino Bigioni
Москва
Ул. Профсоюзная, 124/1
ТЦ "Коньково Пассаж"

Dino Bigioni
Санкт-Петербург
Сенная Площадь, 2
ТЦ "Пик"

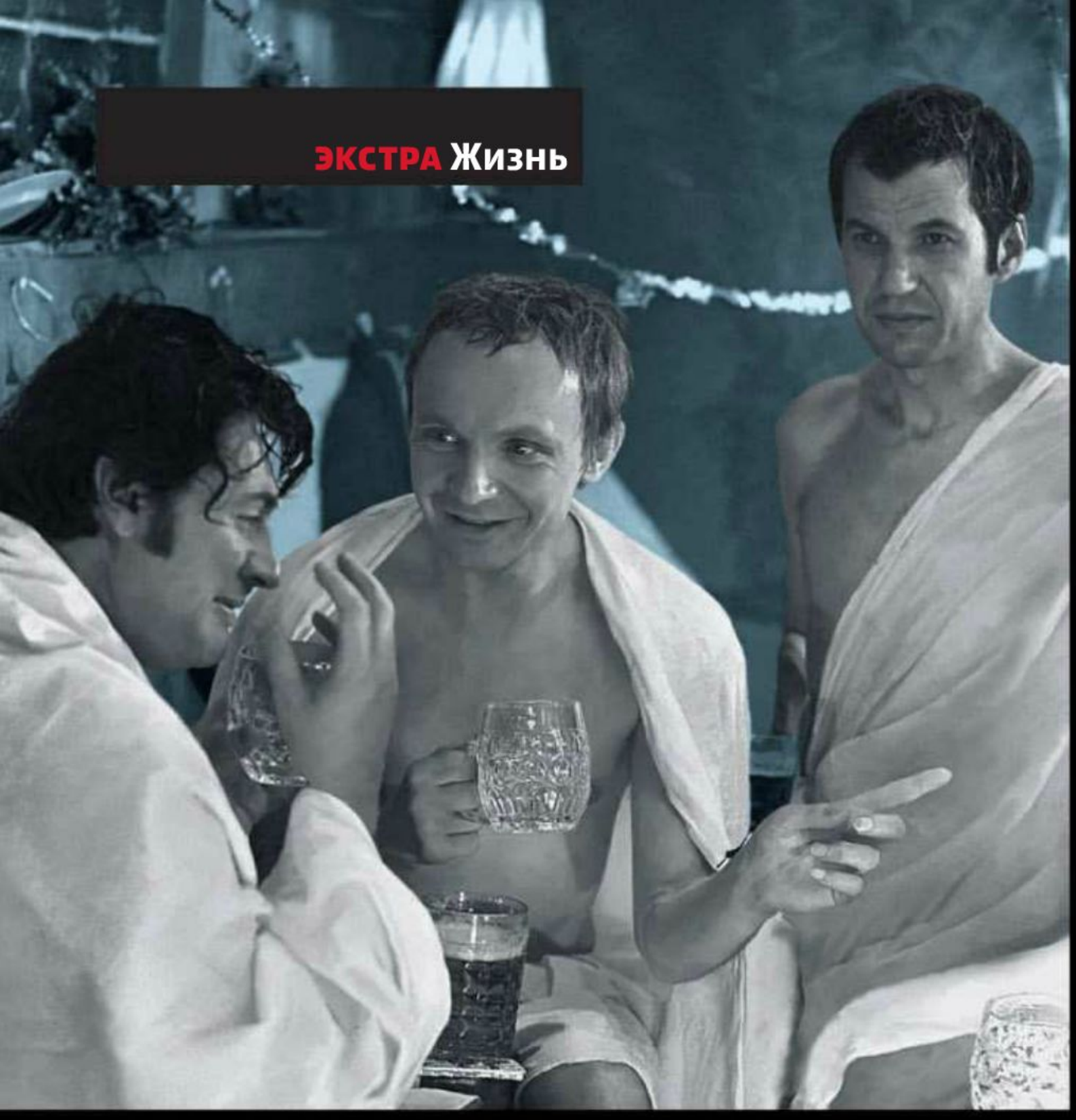
Dino Bigioni
Ростов-На-Дону
Пр. М. Нагибина, 32/2
ТЦ "Горизонт"

Dino Bigioni
Н.Новгород
Ул. Белинского, 63
ТЦ "Этажи"

Dino Bigioni
Омск, I love Italian shoes
Ул. Фрунзе-Герцена, д. 80/18
ТЦ Флагман

Dino Bigioni
Омск
СТЕП
Ул. К. Маркса, 38

Dino Bigioni
Челябинск
Ул. Цвилинга, 25
ТРК "КуБа"



Как на себя самого

Мы провели исследование, что есть “настоящая мужская дружба” в текущем 2012 году. Посмотри, все ли у тебя как у людей.

ТЕКСТ: НИКОЛАЙ ДАНИЛОВ

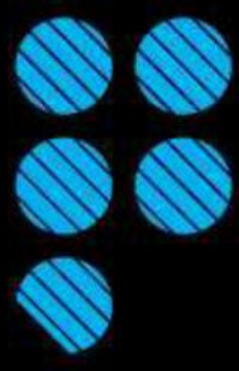
ДЛЯ НАЧАЛА ДАВАЙ ОПРЕДЕЛИМСЯ, кто такой вообще — “друг”. Вряд ли это коллега по офису, с которым ты выпиваешь по пятницам. Участники опроса, проведенного фондом “Общественное мнение”, дали два определения: 1. “Это человек, который в любой момент придет на помощь и которому я доверяю, как себе”; 2. “Человек, с которым я могу обсудить свои самые большие тайны и мысли”. В целом, мы согласны. А чтобы понять детали, Men's Health задал ряд вопросов 7600 мужчинам в социальной сети MeetMe.

Как мужчины поддерживают контакты с друзьями:

ОДИН, СОВСЕМ ОДИН

15% опрошенных нами людей признались, что “не имеют ни одного настоящего друга”, еще 12% затруднились сообщить что-либо по этому поводу. В этом нет ничего удивительного: дружба — кропотливая работа, и не каждый с ней справляется.

Сколько близких друзей у среднего мужчины:



4,8

СКОЛЬКО МУЖЧИН ГОВОРЯТ, ЧТО У НИХ ЕСТЬ ЛУЧШИЙ ДРУГ:

72%

СКОЛЬКО МУЖЧИН УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО “ВЫГЛЯДЯТ ЛУЧШЕ ВСЕХ СВОИХ ДРУЗЕЙ”:

26%

ФОТО: RIAN, TASS-PHOTO, LEGION-MEDIA

реклама

lecoqsportif.com ↳ lecoqsportif.su
facebook.com/lecoqsportif.russia

Москва: ГУМ ▾ Охотный ряд ▾ Метрополис ▾ Санкт-Петербург: Галерея ▾ МЕГА Дыбенко
Казань ▾ Уфа ▲ Магнитогорск ▾ Киров ▲ Екатеринбург ▾ Воронеж

le coq sportif

maison fondée en 1882

ЕСТЬ И ЖЕНЩИНА, И ДРУГ

И они ненавидят друг друга? Решать вопрос придется тебе. “Фраза “Он мой друг, тут нечего обсуждать” тебе не поможет, — говорит консультант по отношениям Венди Уолш из DatingAdvice.com. — Тебе придется потратить время, чтобы мягко выведать у девушки, что это она так взъелась на твоего приятеля”. А ему скажи просто: “Мне нравится эта девушка, так что будь другом, отстань от нее”. Да, и не забывай как бы ненароком рассказывать другу, что девушка радовалась его успехам в карьере, а девушке — как приятель хвалил ее угощение. Соври, если нужно.

Сколько мужчин зафрендили девушку на Facebook только потому, что она красотка:

58%

↓

СКОЛЬКО ИЗ НИХ ПОТОМ ВСТРЕТИЛИСЬ С ТАКОЙ ДЕВУШКОЙ И ПЕРЕСПАЛИ С НЕЙ:

16%

Сколько мужчин дружат с бывшей партнершей:

57%

Сколько мужчин имели секс с бывшей уже после расставания:

62%

Сколько мужчин переспали бы с женщиной-другом, если бы представилась такая возможность:

72%

Сколько мужчин не против того, чтобы их друг встречался с их бывшей:

81%

ДА ПОШЕЛ ТЫ

Участники нашего опроса называют три причины, по которым им приходилось расставаться с друзьями: те совершили нечто непростительное (39%), “у нас больше нет ничего общего” (34%), они оказывали плохое влияние (28%). “Все совершают ошибки, — говорит автор книги “Эмоциональные вампиры” Эл Бернштейн. — Из-за одной ошибки не стоит рвать многолетние отношения. Но если ошибки из случайности становятся правилом, цепляться за такую дружбу не стоит”.

Сколько мужчин признались, что с одним из “друзей” они общаются только потому, что “так нужно для дела”:

17%

Сколько мужчин однажды навсегда порвали отношения с другом:

42%

ОБЪЯСНИ ПРОБЛЕМУ Если хочешь спасти дружбу, Бернштейн советует вот что: “Не говори просто “Чувак, ну ты и козел!”. Объясни подробно, что он, по твоему мнению, сделал не так и почему тебе это неприятно”. Твой приятель должен понять, что ты не вредничаешь — проблема действительно есть.

НЕ ПОДЕЙСТВОВАЛО? ЗАКАНЧИВАЙ С НИМ “Тебе следует быть жестким и прямолинейным, — говорит Бернштейн. — Он — не мать твоих детей, и вам незачем “сохранять видимость отношений”. Не оправдывайся и не трать время на то, чтобы в очередной раз выслушать его аргументы. Просто сообщи, что дружбе конец.

А ДЕНЕЖКИ ВРОЗЬ

Друзья детства Майк Стивенс и Дейв Энгберс в 1994 году написали бизнес-план пивоваренной компании. Сегодня у Founders Brewing 110 сотрудников, компания процветает, а Стивенс и Энгберс все еще друзья. Вот как они этого добились.

ОБЩЕЕ ДЕЛО “У нас понятная цель — сделать нашу компанию лидером рынка. Тут споров у нас не возникает”, — говорит Стивенс.

РАЗДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ Стивенс осуществляет оперативное руководство компанией, а Энгберс рулит маркетингом, так что лбами на рабочем месте они не сталкиваются.

ВЗАИМНОЕ ДОВЕРИЕ “Если обязанности разделены, споры следует решать фразой: “Мне это не нравится, но это твоя сфера ответственности — я тебя предупредил, но делай, как хочешь”, — говорит Стивенс.

ПИВО “Иногда нужно просто сесть и выпить пивка вместе”, — говорит Энгберс.

Сколько мужчин затевали с друзьями общее дело:

15%

Сколько из них потерпели неудачу:

80%

РЕКЛАМА

Монстры порока

Элис Купер, Томми Ли, Слэш и другие ветераны рока рассказывают, как прожить жизнь, полную сексуальных безумств.

ТЕКСТ: ДЖОН ЛЬЮИС

ДА, ОНИ БОГАТЫ. ДА, ОНИ ЗНАМЕНИТЫ. Но это далеко не полный список причин, почему буквально каждый герой рок-н-ролла имеет внушительный список сексуальных побед. Скорее, так: они стали и звездами, и покорителями женщин, потому что знают что-то такое, недоступное нам, простым налогоплательщикам. Британский музыковед и журналист Джон Льюис по нашей просьбе переслушал десятки часов своих интервью с музыкантами, вылавливая в этом потоке сознания советы по отношениям с женщинами.

ФОТО: PRE MEDIA, LEGION-MEDIA, DIOMEDIA, GETTY/FOTOBANK

Жизнь — это когда пробки вылетают

CINZANO
Asti
D.O.C.G.

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН. РЕКЛАМА

CAMPAGNA FINANZIATA AI SENSI DEL REGOLAMENTO CE, 1234/07
КАМПАНИЯ ФИНАНСИРУЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ПОСТАНОВЛЕНИЕМ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА № 1234/07

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ПАРТИЯ БАСА

Будь самоуверенным

“Любому рокеру на протяжении всей его карьеры твердят, что он засранец и тупица, — говорит лидер группы Happy Mondays Шон Райдер (тот еще красавец, между нами, но — любимец женщин). — Выжить можно, только убеждая себя, что ты, мать твою, гений. В конце концов, ты в это поверишь”.

Уверенность в себе, граничащая с наглостью, — как ни крути, а это добавит тебе популярности. А если Шон Райдер не кажется тебе ролевой моделью, вспомни хотя бы экс-вокалиста группы Oasis Лиама Галлахера. Тяжелая походка враскачку, широкие жесты рук — ты поймешь, что он звезда и герой, даже если вообще ничего не слышал о брит-попе.

НА БИС Звезды привлекательны еще и потому, что недосягаемы. Вот и ты хотя бы не бегай за своей девушкой, как собачка. Она тебе, конечно, дороже жизни, но у тебя есть и другие интересы, ок?

СЛОВА И МУЗЫКА

Говори о сексе

Когда группа Roxy Music в начале 70-х была на пике популярности, женщины вешались не на ее лидера Брайана Ферри, а на андрогина с накрашенными губами — клавишника Брайана Ино. “Я просто разговаривал с ними о сексе, — объясняет Ино. — Это заманчивая тема. И если поднять ее в удачный момент, атмосфера двусмысленности и интимности сгустится сама собой”.

Хороший совет, но ты же не рок-безумец, так что приступай к таким речам осторожно. “Упомяни какой-либо аспект секса в разговоре, и если не встретишь сопротивления, можешь чуть позже подробнее вернуться к этой теме, — рекомендует антрополог Хелена Фишер. — А бывают редкие случаи, когда ты нутром чуешь, что девушка раскована и заинтересована в тебе. Спроси в лоб, какие у нее любимые сексуальные позы, — но не с подтекстом “что мы сделаем сегодня вечером”, а как будто ты социолог-любитель и проводишь исследование”.

НА БИС Надоели романтические комедии и ужины при свечах? Своди девушку на стриптиз в приличное место. Получишь двойное удовольствие.

НАШИ СЕКСПЕРТЫ

ШОН РАЙДЕР
В свое время лидера группы Happy Mondays, сочинившего легендарную мэдчестер-пластинку Pills'n'Trills And Bellyaches, называли “сексуальным безумцем”.

БРАЙАН ИНО
Клавишник Roxy Music, помимо прочего, — автор знакомой каждому звуковой заставки Windows 95 и продюсер-многостаночник, записавший лучшие пластинки Дэвида Боуи и U2.

МИК ФЛИТВУД
Среди многочисленных любовных увлечений автора суперхитов 70-х Dreams и Don't Stop числится и роман с вокалисткой Fleetwood Mac Стиви Никс.

СЛЭШ
В прошлом году супруга Слэша Перла Феррар подралась с порномоделью Самантой Слопс — девушки сражались за внимание гитариста. Не самый пристойный, но увесистый пример магического влияния этого музыканта на противоположный пол.

ЭЛИС КУПЕР
Внешность капитана Крюка не помешала исполнителю глэм-шлягера Poison заманить в постель актрису Ракель Уэлч.

ТОММИ ЛИ
Среди бывших жен легендарного барабанщика группы Motley Crue — Памела Андерсон и Хизер Локлир.

ПАРТИЯ УДАРНЫХ

ДЕМОНСТРИРУЙ МУСКУЛЫ

Барабанщики на удивление часто действуют на девушек, как магнит: даже страшненький Дэнни Гоффи из Supergrass смог жениться на красотке Перл Лоу. “Игра на барабанах позволяет похвастать своей физической подготовкой, — говорит Мик Флитвуд из Fleetwood Mac. — Люди видят, как ты выкладываешься. У тебя развитые мускулы, ты много двигаешься — и поэтому хорошо выглядишь”. Так что не упускай возможность показать девушке, как ловко ты работаешь руками: короткими и точными движениями заколачиваешь гвоздь, лихо крутишь коктейли, разбираешь на скорость пулемет Дегтярева.

Кстати, наше подсознание еще хранит память о том, что в доисторические времена именно с помощью барабанов рассеянным по джунглям членам племени сообщали, что произошло нечто из ряда вон выходящее. Даже просто барабаня пальцами по столу, ты можешь привлечь ее внимание.

НА БИС Барабанщики потеют. Но это не страшно — в небольших количествах свежий запах мужского пота служит для женщин афродизиаком.

БЭК-ВОКАЛ

Притворись женщиной

“В расцвете сил я выглядел, как женщина, — макияж, волосы, лак на ногтях, — предается воспоминаниям Элис Купер. — Многих девушек это отпугивало, но у большинства вызывало острый интерес”.

Оставь тушь для ресниц старине Элису, задумайся вот о чем: ты можешь внушить девушке доверие к себе, если сам в определенные моменты будешь вести себя по-женски. И мы не о том, чтобы наматывать на голову полотенце после душа: речь о внимательности, способности к сопереживанию и умении слушать свою избранницу, даже если половину сказанных ею слов можно смело пропустить мимо ушей.

НА БИС Отложи тренировку, если вечером предстоит особенно задушевная беседа. Физические нагрузки повышают уровень тестостерона в крови, а тот, в свою очередь, снижает способность к сопереживанию.

ГИТАРА

Сольный выход

Помнишь легендарное гитарное соло в November Rain группы Guns N'Roses? Вроде бы лидером команды работает Аксель Роуз, да и другие парни стараются, но здесь в кадре на целых 50 секунд — только диковатого вида Слэш и его Gibson Les Paul Custom. "Парни любят выпить с приятелями и вместе поохотиться на женщин, — рассуждает Слэш уже по другому поводу. — А девушка, сюрприз-сюрприз, пугается, когда ее пытаются снять сразу несколько мужиков. Так что удача зачастую улыбается тому, кто готов оторваться от друзей".

"Женщин тянет к "большим мужчинам", причем я не имею в виду физические габариты, — добавляет антрополог Хелена Фишер. — Главное, что эти мужчины выделяются из общей массы: задают едкие вопросы на лекциях, выбивают несколько "страйков" при игре в боулинг, рискуют, высказывая свое мнение на советах директоров..." Вот так новость: тебя заметят, если ты заметен.

НА БИС Нет "Гибсона"? Не страшно. Согласно результатам опроса, проведенного сайтом Borders.com, парень с книгой в руках вызовет у женщины при знакомстве даже больший интерес, чем гитарист.

СЦЕНИЧЕСКИЙ КОСТЮМ

Следи за собой

"Чуваки, брейте лужайку перед домом, — Томми Ли из Motley Crue с порога переходит к самому важному. — Держите волосы на лобке под контролем. Любая женщина оценит это. И обязательно сделайте что-нибудь с растительностью на спине, особенно если она такова, что способна заменить свитер эскимосу".

"Согласна, история не знает ни одного ловеласа-неряху, — кивает Хелена Фишер. — Опухший, заросший, немытый, в кофте с катышками — не тот образ, о котором мечтают все женщины".

НА БИС Если дедушка Брежнев помер, когда ты уже ходил в школу, — следи, чтобы тебе хватало витамина С. Из лимонов или таблеток, как угодно. Этот витамин стимулирует выработку в коже коллагена, тем самым продлевая тебе молодость (хотя бы внешне). ■

Ты делаешь это не так

Девять способов подорвать свое здоровье, думая, что спасаешь его.

ТЕКСТ: ПЭЙДЖ ГРИНФИЛД

О ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ, КОГДА ЧИСТИШЬ ЗУБЫ перед сном? О тормозных колодках, которые давно пора бы заменить. О съеденной на обед котлете. О сексе (ты ведь всегда о нем думаешь) — но только не о том, чем ты занят прямо сейчас. Чего волноваться — можно ли напортачить при чистке зубов? Можно, да еще как. Мы откроем тебе глаза на то, как чистить зубы, сидеть на унитазе, надевать презерватив, и на многое другое — жизнь твоя постепенно наладится. Итак, скорее всего, ты неправильно...

Надеваешь презерватив

ОШИБКА: оставлять воздух в кончике

Для чего нужны инструкции по надеванию презерватива? Правильно, чтобы поржать над картинками. Между тем, по данным Института по изучению секса имени Кинси (США), почти половина мужчин не знает об элементарном: если оставить воздух в кончике кондома, при эякуляции он может лопнуть. Действуй следующим образом: сожми кончик презерватива большим и указательным пальцами и раскатай его до самого основания пениса. И учти: презерватив “надевают”. Если перед девушкой-филологом ты его “оденешь”, секса не будет.

Наносишь крем от солнца

ОШИБКА: мыть руки

Мы согласны: после того как на пляже ты намазался кремом, первым делом возникает желание хорошенько отмыть руки от этой липкой гадости. И, значит, оставить без защиты именно те части тела, которые всегда на людях. “Я часто вижу такую картину — на лицо человеку лет сорок, а кисти рук выглядят на все 50”, — говорит дерматолог Эми Дерек. Так что потерпи. Наносить мазь

ФОТО: CLAIRE BENOIST, ИЛЛЮСТРАЦИИ: RADIO

NIVEA
FOR MEN

РАЗБУДИ СВОЮ КОЖУ!

НОВИНКА*

NIVEA
FOR MEN

ЗАРЯД ЭНЕРГИИ

ЛОСЬОН
ПОСЛЕ БРИТЬЯ

МГНОВЕННЫЙ ЭФФЕКТ

XII

ВЕЧЕР БЫЛ ДОЛГИЙ?
МГНОВЕННОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ С НОВЫМ ЛОСЬОНОМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ «ЗАРЯД ЭНЕРГИИ» ОТ NIVEA FOR MEN

РЕКЛАМА

ТО, ЧТО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ

NIVEAFORMEN.ru

*Новинка среди ассортимента NIVEA.

нужно даже на ногти. Да, это мертвые клетки, но под ними живая ткань, вполне себе подверженная меланоме и другим видам рака кожи.

Делаешь ребенка

ОШИБКА: использовать лубрикант

Человек хоть и венец творения, а все равно несовершенен. Вот пример: почему-то именно в те дни месяца, когда женщина готова к зачатию, она чаще демонстрирует отсутствие или недостаток естественной смазки для секса. Конечно, тянет употребить лубрикант. Но не употребляй! Лубрикант меняет, прости, кислотно-щелочной баланс во влагалище, и твои гордые сперматозоиды просто погибнут. Доктор медицины Ашок Агарвал (США), занимавшийся этой проблемой, советует заменить лубрикант обычной слюной. Ее слюной или твоей — без разницы.

Ухаживаешь за линзами

ОШИБКА: доливать свежий раствор в уже использованный

Если вместо того, чтобы регулярно менять масло в двигателе своего автомобиля, ты будешь просто доливать его до нужного уровня, то довольно скоро пересядешь на общественный транспорт — по крайней мере, до окончания капитального ремонта движка. Тут похожая история: Университет Техаса установил, что 90% людей, носящих контактные линзы, просто добавляют несколько капель в старый раствор в контейнере. Так вот: этот старый уже почти утратил свои дезинфицирующие способности. Значит, ты носишь грязные линзы и рискуешь глазами. Всякий раз перед снятием линз тщательно вымой контейнер, высуши его и наполни свежим раствором.

Какаешь

ОШИБКА: сидеть на унитазе с ногами, согнутыми под прямым углом

Бывает так: ты прочитал на горшке целый номер МН, но так и не достиг желаемого результата. Все потому, что ты сидишь слишком удобно. "Естественная позиция для дефекации — на корточках, коленки выше бедер. Только в этом положении так называемый анально-ректальный угол в твоей заднице несколько выпрямляется, что облегчает процесс", — говорит израильский врач Дов Сикиров, исследовавший этот вопрос. Попробуй, сидя на унитазе, поместить под ступни подставку высотой 10 см (стопку книг, например) — все, с кем доктор Сикиров отрабатывал этот метод, очень довольны результатом.

Лечишь спину

ОШИБКА: лежать на диване овощем

"Долго лежать на спине — одна из худших вещей, которые ты можешь сделать, если у тебя ноет поясница, — говорит Кармен Пичард-Энсина, профессор ортопедии в Балтиморском медицинском центре Джона Хопкинса. — Прямо сейчас это увеличивает ригидность мышц, то есть они становятся жесткими и теряют упругость — а в перспективе от постоянного лежания мышцы еще и ослабеют, что сделает их более подверженными травмам и боли". Вставай-ка с дивана и дуй в бассейн или в парк — плавание и долгие прогулки идеально воздействуют на зажатые мышцы спины.

Обрабатываешь раны

ОШИБКА: лить на порез перекись водорода

Порезавшись, ты льешь на царапину отбеливатель? Нет, хотя он тоже — мощный дезинфектор. Вот и перекисью не пользуйся. Hydrogen peroxide уменьшает число фибробластов — клеток соединительной ткани организма, которые необходимы, например, для того чтобы рана затянулась. Промой ранку водой с мылом (лучше хозяйственным), помажь любым кремом на вазелиновой основе и заклей пластырем.

НЕ УПРЕКАЙ СЕБЯ БЕЗ НУЖДЫ

Чувство вины — полезный механизм, позволяющий тебе не повторять собственных ошибок. Главное, не перестараться с его использованием. Допустим, что из-за твоей ошибки в расчетах рухнул проект, над которым твоя контора трудилась целый месяц. Или из-за твоей ошибки в расчетах алкоголь на вечеринке закончился именно тогда, когда в магазинах его уже запрещено продавать. Если впадешь в самоедство, будешь парализован на долгое время и в значительной мере утратишь самое главное, что есть у мужчины, — уверенность в себе. Мысленно оцени свою неудачу, придумай, как не повторить ее, убедись, что хорошо усвоил урок, — и больше не думай об этом.

Чистишь зубы

ОШИБКА: использовать зубную нить до зубной щетки

Механику процесса чистки зубов ты, скорее всего, представляешь так: нить выталкивает из межзубного пространства частицы пищи, а щетка потом вычищает их окончательно. Основной принцип верен, за исключением того, что нить предназначена для удаления мельчайших частичек еды уже после того, как щетка справилась с остатками твоих обеда и ужина. Почистив зубы щеткой, сплюнь излишек пасты и, не полоская рот, принимайся за зубную нить. При таком сценарии нитка не только довершит тонкую очистку зубов, но и перенесет фторид из пасты в межзубное пространство, что полезно.

Сушишь руки

ОШИБКА: не использовать бумажные полотенца

Зря ты слушаешь тех, кто утверждает, будто электросушилка для рук более гигиенична, чем бумажные полотенца. Напротив, она может увеличить количество бактерий на поверхности твоей кожи аж на 45% — таковы данные исследования, опубликованного недавно в американском "Журнале прикладной микробиологии".

Большинство сушилок всасывают воздух прямо из помещения туалета — можешь себе представить, сколько всякой заразы выдувается тебе на руки. Смело используй бумажные полотенца и не переживай о том, что с бумагой в стране напряженка, — салфетки делают из использованной и переработанной бумаги. ■

реклама

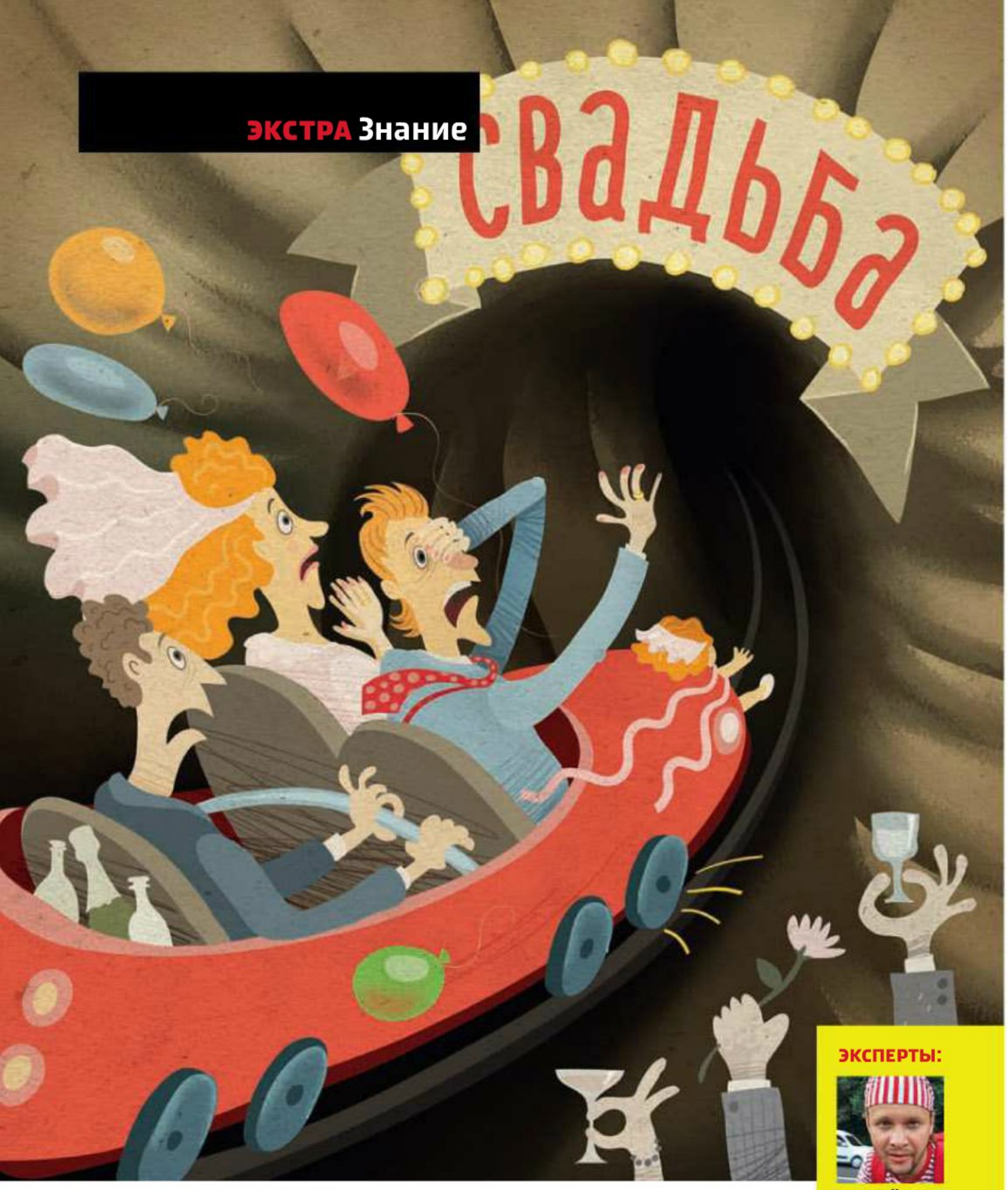
Ультрабыстрый.
Ультрастильный. Ultrabook™.

Ultrabook™. Вдохновлен Intel.

© 2012 Intel Corporation. Все права защищены. Intel, логотип Intel, Ultrabook и логотип Intel Спонсоры Будущего являются товарными знаками корпорации Intel в США и/или в других странах.

intel

Спонсоры Будущего



ТЫ ПОПАЛ...

... *на свадьбу*

Брак у ворот

Хотелось постричься, а довелось жениться — такое может случиться и с твоим другом, который назначит тебя свидетелем на своей свадьбе. Мы расскажем, к чему тебе готовиться.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

ПОБЫВАТЬ НА СВАДЬБЕ В НАШИХ широтах — все равно что поучаствовать в марафоне под лозунгом “Когда все это закончится?”, где на пути к финишу ты будешь спотыкаться о безжалостные конкурсы, странные традиции и затянутые тосты двоюродных бабушек молодожена. События на дистанции обычно разворачиваются непредсказуемо: только что ты щупал за коленку сестру невесты, закусывая салатом “Мимоза”, и вот ты уже стоишь посреди зала, а в твоих брюках катается куриное яйцо (и это еще хорошо, что тамада не заставил тебя задницей сосчитать количество орехов на стуле). Получив статус свидетеля вместе с приглашением на свадьбу, которая обещает быть “традиционной” в самом беспощадном понимании этого слова, ты становишься одним из тех (наряду с баянистом и садистом-тамадой), на ком будет держаться все торжество. Мы составили для тебя список формальностей, которые соблюдаются почти на каждой такой свадьбе. Так, на всякий случай — свадьбу сыграть, знаешь ли, не лапоть надеть.

ЭКСПЕРТЫ:

АНДРЕЙ КАДИШНОВ, гендиректор агентства “VIP for You”

МАРГАРИТА ПАРЧЕВСКАЯ, директор ивент-агентства “Праздничное чудо”

АЛЕКСАНДР ЖУКОВ, ведущий на свадьбах

Основные требования

Оглянись вокруг и открой паспорт. В ванной нет плойки, а 14-я страница документа чиста, как невеста в фате, — ты холост, не разведен и поэтому спокойно можешь быть свидетелем. Свидетельница тоже должна быть свободной — чтоб брак “был счастливым”. Кстати, вот единственный “плюс” твоего положения: все будут только за, если где-нибудь в закоулках свадьбы ты переспишь со свидетельницей. Примета гласит, что союз молодоженов тогда будет крепким, как самогон.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ОЛЕГ ТИЩЕНКОВ/BANG! BANG!

КОЛЛЕКЦИЯ ОСЕНЬ-ЗИМА

ecco®

19 63

ecco-shoes.ru

С чего начать

Рядом с сосватанным другом ты должен быть с самого утра. Следи за тем, чтобы он не забыл взять паспорт, букет для невесты, щетку для обуви, а еще — зарядить телефон и удалить из фотоаппарата снимки с мальчишника. И, конечно, разморозить кольца (за несколько дней до свадьбы их нужно кинуть в пакет, залить водой и положить в морозилку, чтобы "брак был нерушим") и передать тебе — выдашь их молодым в ЗАГСе.

Позаботься о шампанском и бокалах, которые после регистрации молодые разобьют (если ножка не распадется на куски — скоро родится мальчик), а также рисовой крупе — чтоб метать в головы новобрачных на выходе из ЗАГСа ("к богатству"). Подготовься к "выкупу" невесты из ее дома, куда вы направитесь с женихом перед ЗАГСом: запасись сторублевыми купюрами, чтобы расплачиваться за неправильные ответы жениха на остроумные вопросы толпы подружек невесты (ну как тут упомнишь, какую песню Стаса Михайлова будущая жена обожает пуще остальных).

В ЗАГСе

После выкупа ты должен всех затолкать в машины свадебного кортежа (опаздываем же!) и проследить за тем, чтобы жених и невеста ехали в ЗАГС на разных авто. После напутственного слова регистраторши свидетели расстилают расшитое полотенце, "символизирующее дорогу жизни", — рушник. На него встают брачующиеся ("на рушник ступить — век вместе быть!") и обмениваются ювелирными изделиями. Если кольцо выпадет из рук жениха или невесты ("к разлуке"), ты должен его поднять и протянуть через него заранее заготовленную нитку, чтобы "собрать на нее все плохое". Потом нитку следует сжечь. Не забудь после процедуры забрать рушник — молодые должны хранить расшитое полотенце дома, "чтобы все добрые пожелания сбылись".

Что дарить

Раз уж ты целый свидетель, разорись на что-нибудь запоминающееся — путевку за границу или мультиварку. Но если подаришь деньги, никто не обидится. Только клади в конверт больше, чем остальные. Если все, как правило, дарят сумму, эквивалентную стоимости блюд и напитков на одного гостя, то тебе придется удвоить платеж. Не принято вручать на свадьбу зеркало ("окно в потусторонний мир, который принесет в дом супругов беды"), ножи и вилки ("к ссорам"), мешок цемента ("тяжело тащить").

КРИК ДУШИ

Мы попытались найти хоть какое-то объяснение традиции орать "горько!" на свадьбах.

● Одни источники утверждают, что раньше на русских женитьбах свидетели подходили к каждому гостю с двумя подносами — на один он клал подарок, а на другом стояли рюмка и два графина — с крепкой выпивкой и водой. Если подарок был хорошим, гостю наливали алкоголь, он его выпивал и кричал "горько!", давая всем понять, что его презент принимается. Подарил ерунду — получил воду, ничего не выкрикнул, и все узнали, какой он жмот.

● По другой версии, все пошло с зимних свадебных гуляний: гости сооружали ледяную гору и заставляли вскарабкиваться на нее жениха и невесту, крича: "Горка!". Кто первый залезет, тот и будет в доме главным.

● Счет "раз, два, три..." во время поцелуя молодых изначально означал количество лет, которые они проживут вместе.

Где сидеть

На банкете свидетель садится слева от жениха. Считается, что именно так родилось выражение "пойти налево" — то есть свалить к холостому другу и пуститься во все тяжкие и телесные. Кстати, если молодоженам положить платок с сухими тараканами под лавку (никаких стульев — "новую семью ничего не должно разделять"), то жить им в достатке. Альтернативный вариант — расстелить под зады, связанные брачными узами, шубу шерстью вверх.

Что говорить

Пока гости мнутся и не знают, чем себя занять, ввиду своей трезвости, а карающая машина развлечений еще не запущена, тебе нужно разрядить обстановку тостами. Вот несколько конкурсов, которые помогут тебе в этом.

ВСТАЕМ, ВЫХОДИМ, НЕ СТЕСНЯЕМСЯ!

Поучаствовав в этих конкурсах, ты захочешь оказаться на месте заколотого к банкету поросенка — лишь бы ничего подобного больше не вытворять.

1 **"Ударники труда"** Выходят три пары. Мужчинам к поясу привязывают половник, а девушкам — сковороду. Их ставят лицом друг другу. Мужчине нужно попадать половником точно по сковороде поступательными движениями бедер. Побеждает пара, которая больше "набьет" за минуту.

2 **"Дырки"** Мужчины садятся на стулья, раздвигают колени и кладут на них бумажный лист А4, сверху придерживая руками. Девушки берут в рот карандаши, становятся перед ними на колени и пытаются проделать отверстия в бумаге. Выигрывает пара, у которой получилось сделать максимальное количество дырок, не порвав сам листок.

3 **"Пугало"** Гости делятся на три команды (1 девушка и 2 парня). Мужчины должны снять с себя максимальное количество вещей и надеть их на девушку за определенное время. И это все не считая классической программы экзекуции в виде попадания карандашом в бутылку, обматывания туалетной бумагой, плетения самой длинной веревки из собственной одежды, дрыганий вокруг стульев, которых меньше, чем участников, и всяких веселых алкогольных заплывов.

стом за молодых (и за их родителей), а там уже папы с мамами-дяди-тетями сами подтянутся. Вещай не дольше полутора минут — не издевайся над людьми, для этого есть тамада.

Чего ждать в процессе

Гость что рыба — долго свежим не бывает, поэтому будь готов, что кто-то учудит драку (хотя во время застолья принято бить посуду — чем больше осколков, тем "больше счастья будет у молодых") либо украдет туфлю невесты или саму новобрачную. Это как бы дает возможность жениху доказать, что он готов (с твоей помощью) на все для возвращения суженой. По сути же балаган затевается, чтобы выманить наличность у свидетеля (последнюю) и гостей (кто сколько даст). Если денег уже нет, тебя заставят выполнить одно из заданий: поцеловать свидетельницу от 35 до 45 раз (в зависимости от того, какой размер ноги у невесты), отжиматься от пола, пока свидетельница не перецелует в нос всех гостей, перенести свидетельницу через зал семью разными способами (на руках, на спине, на стуле, на бровях и т. д.). Да, и готовься после этого пить водку из обуви новобрачной, чтобы ее наконец вернули мужу. Только не нужно лить горькую прямо на стельку — поставь внутрь стаканчик и осуши его, держась за каблук.

Чем все закончится

Ближе к полуночи, когда игрища завершились и репы у всех начищены, молодые должны уехать "считать подаренные деньги". Проводи их до машины и только потом позволь себе ослабить галстук, закинуть за воротник остатки спиртного и порадоваться тому, что современные свадьбы не растягиваются на три дня, как это было встарь на Руси. ■

РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Чего можно ждать на свадьбах в разных регионах России

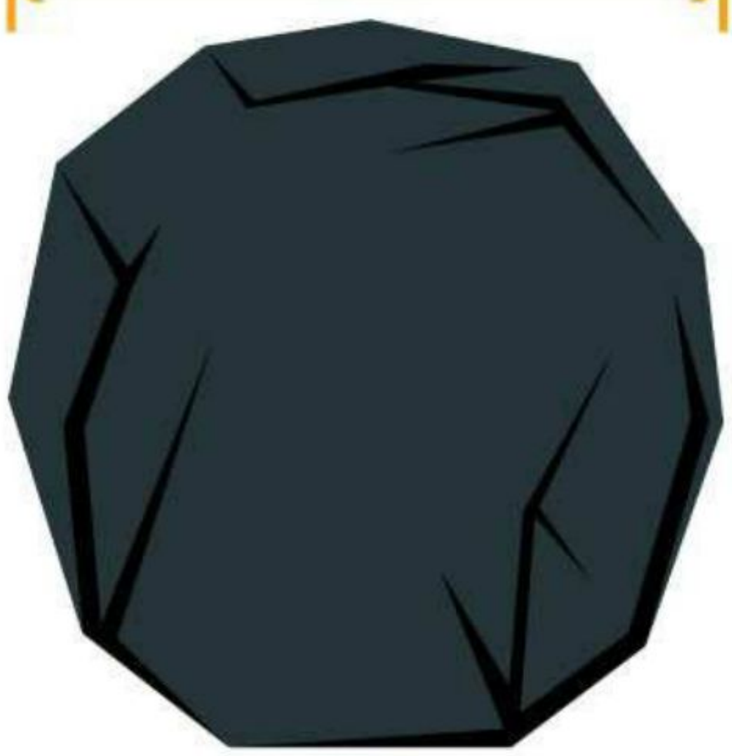
- **Традиционная адыгейская свадьба** проходит практически без участия новобрачных: жениха отправляют в изгнание, а невеста остается в своем доме в окружении подруг. Гости гуляют без них. И только на второй день жених с друзьями забирает невесту, а потом вручает своему отцу деньги, подаренные молодоженам на свадьбу.
- **На Южном Урале** мать жениха заставляет невесту "мыть" руки в муке, чтобы жизнь в браке была богатой и счастливой.
- **Сибирские женихи** время от времени перетаскивают на руках своих благоверных через семь мостов, что символизирует преодоление трудностей в семейной жизни и обоюдную верность. Главное — чтобы в населенном пункте, где играют свадьбу, нашлось нужное количество этих сооружений.
- **У карелов** случаются "подмены" невесты: жениху на выкупе предлагают сначала других девушек и лишь после того, как он всех посмотрит и откажется, выводят будущую супругу. На свадьбе вместо "горько!" можно услышать "топпу он!" ("соринка попала"). Молодых встречают с горящими факелами под звуки выстрелов из ружей — так им выражают уважение.
- **В татарских семьях** перед свадьбой жених должен заплатить родителям невесты калым (выкуп), размер которого зависит от "качества" будущей жены — молодости, красоты, состоятельности семьи.

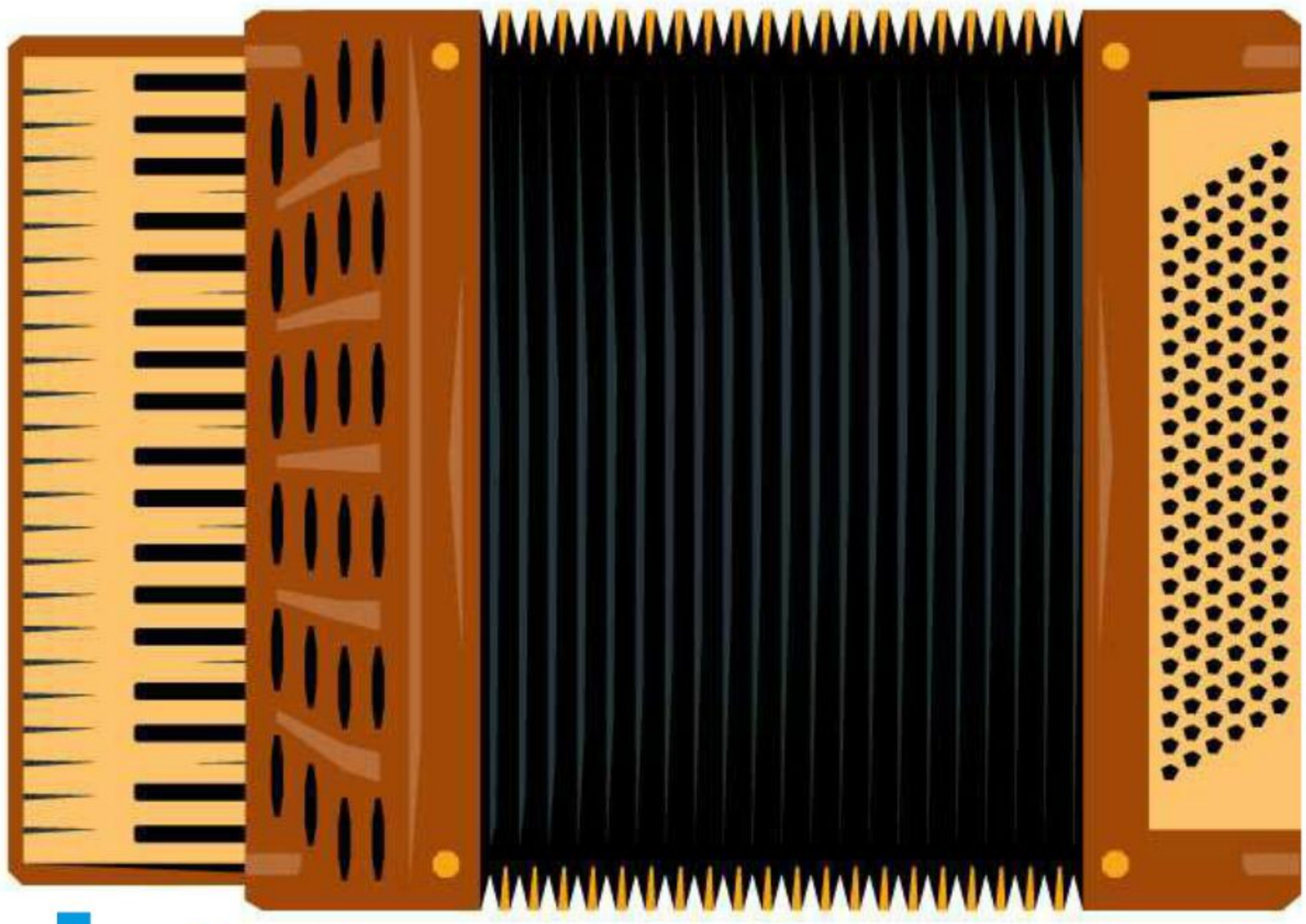
ИМПУЛЬС | №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

2,4

ММ — ДИАМЕТР ДРОБИНЫ В ПАТРОНЕ ДЛЯ СПОРТИНГА. КУДА МОЖНО ПОПАСТЬ ТАКИМ СНАРЯДОМ, ЧИТАЙ НА СТР. 84



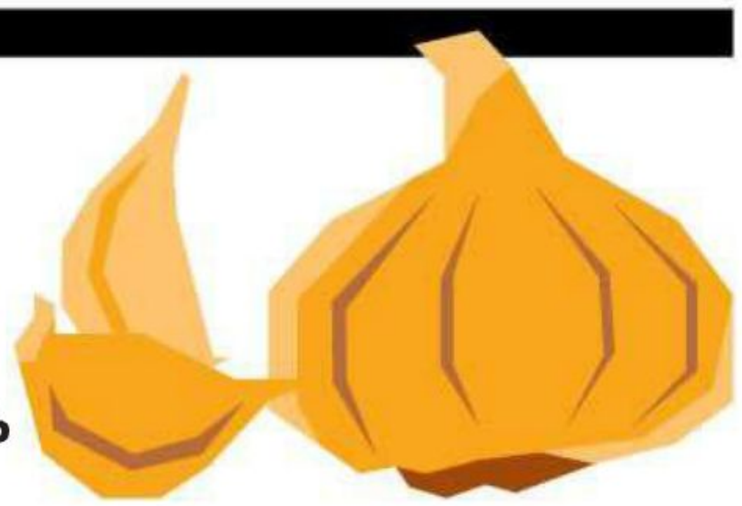


$60 000 000

БЮДЖЕТ СВАДЬБЫ, КОТОРУЮ В 2004-М СЫГРАЛИ ДОЧЬ ИНДИЙСКОГО МИЛЛИАРДЕРА ЛАКШМИ МИТТАЛА ВАНИША И БАНКИР АМИТ БХАТИЯ. О ЧУДЕСАХ, КОТОРЫЕ ПРОИСХОДЯТ НА РОССИЙСКИХ СВАДЬБАХ, НАПИСАНО НА СТР. 104

ЧИКАГО

ПОЛУЧИЛ СВОЕ ИМЯ ОТ СЛОВА SHIKAAKWA — ТАК ИНДЕЙЦЫ НАЗЫВАЛИ ДИКИЙ ЧЕСНОК, ПОЛЯ КОТОРОГО ОКРУЖАЛИ ГОРОД. КАК ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЧЕСНОКА ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА — СМОТРИ НА СТР. 88



200

МЕТРОВ ЗУБНОЙ НИТИ ИСПОЛЬЗУЕТ ЗА ГОД СРЕДНИЙ АМЕРИКАНЕЦ. НАВЕРНЯКА ОН ДЕЛАЕТ ЭТО НЕПРАВИЛЬНО. КАК ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРИ ЭТОМ НЕ ВРЕДИТЬ СЕБЕ — УЗНАЙ НА СТР. 100

88%

РОССИЯН ПРИЗНАЮТ, ЧТО В ПОСЛЕДНИЕ ДЕСЯТЬ ЛЕТ СТАЛИ ЗНАЧИТЕЛЬНО РЕЖЕ ВСТРЕЧАТЬСЯ СО СТАРЫМИ ДРУЗЬЯМИ. МНОГОЕ О МУЖСКОЙ ДРУЖБЕ — НА СТР. 92

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Реклама

Москва: Мега Белая Дача • Мега Теплый Стан • Мега Химки • ТЦ Метрополис • ТЦ Филион • ТРЦ Золотой Вавилон • ТЦ Афимолл СИТИ • ТК Охотный ряд • ТРЦ VEGAS • ТЦ Европейский • ТРЦ Фестиваль **Санкт-Петербург:** ТРЦ Галерея • ТК Сенная • Мега Дыбенко • Мега Парнас • ТРЦ Лето • ТРЦ Питерлэнд **Краснодар:** ТРЦ Оз Молл • ТЦ Галерея **Уфа:** ТРЦ Июнь

ДОСЬЕ:

ЕВГЕНИЙ МАЛКИН

Родился: 31 июля 1986 г.
Рост: 191 см
Вес: 93 кг
Позиция: центральный нападающий
Клуб: "Питтсбург Пингвинз"
Обладатель Кубка Стэнли (2009), чемпион мира (2012), серебряный призер ЧМ (2010), бронзовый призер ЧМ (2005, 2007).

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

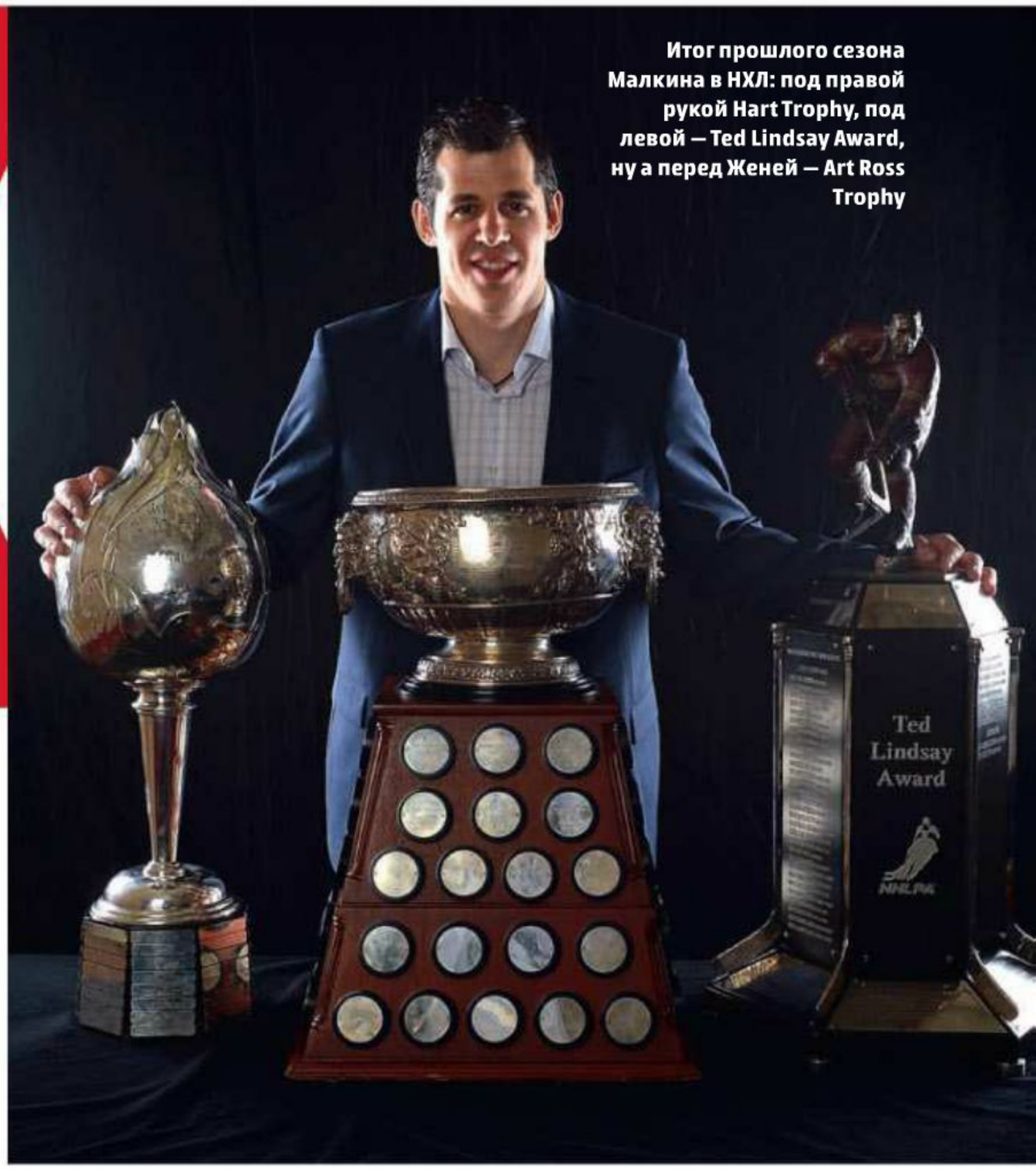
ГОД СТАЛЬНОГО ПИНГВИНА

В этом году многим российским спортсменам был дан шанс для триумфа. Но и после чемпионата Европы по футболу, и после летней Олимпиады главным героем 2012 года мы считаем работника зимнего спорта — центрфорварда “Питтсбург Пингвинз” Евгения Малкина, которого все чаще называют лучшим хоккеистом мира.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ФОТО: RIAN, AP

Жене сейчас 26, и он проживает самый звездный год в своей жизни. “Лучший бомбардир НХЛ”. “Самый полезный игрок НХЛ”. “Лучший игрок НХЛ” по итогам голосования самих хоккеистов. Чемпион мира. “Самый ценный игрок чемпионата мира”. “Лучший снайпер чемпионата мира” и второй после Уэйна Грецки хоккеист в истории, которому удалось в один сезон забить больше всех шайб и в НХЛ, и на мировом первенстве. Все эти официальные звания — с маркировкой “2012”. Да что там говорить, его именем даже хотели назвать трамвайную остановку в родном Магнитогорске — вот она, слава! Как Малкин взобрался на эту вершину — читай ниже.



Итог прошлого сезона Малкина в НХЛ: под правой рукой Hart Trophy, под левой — Ted Lindsay Award, ну а перед Женей — Art Ross Trophy

“ТЕМНО, ХОЛОДНО, НО ВСЕ ИДУТ И ТЫ ИДЕШЬ”

В 1989-м Владимир Анатольевич Малкин, сам до армии выступавший за городскую команду Магнитогорска, поставил своего 3-летнего сына на коньки. И это стало чуть ли не первым воспоминанием в жизни ребенка: “Я помню, как катался, опираясь на железный ящик и переступая ногами на двухполозных коньках. Было так весело и интересно! Я как-то с детства полюбил хоккей”.

Любовь эта была зла. По крайней мере, именно из-за нее Малкину с пятилетнего возраста и до седьмого класса приходилось вставать в пять утра — занятия начинались в шесть и случались почти каждый день. “Мне тяжело сказать, нравилось мне или нет. Просто не помню. Но родители рассказывают, что я сам просился на тренировки. Конечно, я с трудом просыпался, но зато потом прибегаешь на лед — а там друзья, шайбы. Это незабываемые ощущения”.

“Незабываемые ощущения” испытывали бы и папа с мамой, если бы каждый день вставали в такую рань. Чтобы высыпаться, семьи юных хоккеистов Магнитогорска подменяли друг друга: “Мы — дети, которые ходили на хоккей, — утром собирались группой у дома, и один-двое родителей всех нас провожали. Темно, холодно, но все идут и ты идешь. Потом с тренировки — в школу. Бывало, успевали на первый урок, но обычно приходили ко второму, учителя закрывали на это глаза”.

Сегодня график у Малкина более щадящий: “Многие думают, что хоккеисты — такие занятые люди, но у нас остается много времени на себя. Обычно я тренируюсь с половины девятого до трех на домашней арене “Питтсбург Пингвинз” — “Консол Энерджи-центр”. После чего сплю до пяти, а дальше свободен. Ехать до дома мне минут 20-25, так что, когда нет каких-нибудь обязательных мероприятий вроде благотворительных ужинов, я освобождаюсь рано. Плюс

МНЕ ТЯЖЕЛО СКАЗАТЬ, НРАВИЛОСЬ МНЕ ИЛИ НЕТ. ПРОСТО НЕ ПОМНЮ. НО РОДИТЕЛИ РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО Я САМ ПРОСИЛСЯ НА ТРЕНИРОВКИ

каждую неделю нам стараются дать один выходной, тогда я сплю до последнего, а потом ко мне на дом приезжает массажист. Такой режим нужен, чтобы мышцы максимально восстановились”.

В Магнитогорске у родителей Жени машины не было. Выручало то, что баул с формой можно было оставлять в раздевалке. Для семьи Малкиных это было

ЖИЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ

Когда тебе стукнуло 30 лет, пора задуматься, что будет впереди, и проанализировать, чего ты добился с того момента, как родители тебя хвалили не за какие-то заслуги, а просто так. И — либо все поменять, включая номер мобильного телефона и круг общения, либо максимально улучшить свою жизнь и укрепить свои позиции на всех вершинах. Любые изменения нужно начинать с себя, а именно с внешнего вида. И лучше всего — с одежды марки next, которой в этом году исполняется ровно 30. Можешь довериться знающему толк в моде ровеснику.

ОДЕЖДА НА ЛУЧШЕЕ

Если будущее сулит тебе золотые горы и платиновую карточку AmEx, добавь свежие цвета и в свой гардероб. Тем веселее покорять новые горизонты в одежде, которая будет буквально кричать всем вокруг про тебя: “Эй, этот парень молодец, у него все хорошо!” Примерь любую из этих вещей (а лучше сразу все) и продолжай наслаждаться жизнью.

ШАРФ Стой, куда ж ты без шарфа-то?! Ты нам нужен здоровым и полным сил. **1199 руб.**

ШАПКА Принимать решения, конечно, нужно с холодной головой, но держать ее лучше в тепле. **1499 руб.**

СВИТЕР Оттенить жилетку ты можешь темной по тону и приятной по цвету мягкой шерстью, принявшей стараниями модельеров форму свитера. **1899 руб.**

НОСКИ И пусть содержимое твоих ботинок будет таким же странным и диковинным, как современное искусство. **999 руб.**

ЖИЛЕТКА Дресс-коды, требующие от тебя выглядеть строго и неброско, иногда нужно разбавлять менее формальной и более эффектной верхней одеждой. **2699 руб.**

ДЖИНСЫ Было бы нелепо составлять свой образ из одних цветовых акцентов, поэтому низ лучше выбери поспокойнее. **2699 руб.**

С ЧИСТОГО ЛИСТА

Бывают периоды, когда хочется послать все куда подальше и изменить свою жизнь до неузнаваемости. С работой и новыми знакомствами мы тебе помочь, к сожалению, не можем, но с удовольствием поучаствуем в твоем внешнем преображении. А там уже и душевное спокойствие, и уверенность в своих силах сами появятся.

ШАРФ Ну и, конечно же, без шарфа никуда по пути к новой жизни. **1199 руб.**

ПАЛЬТО Добавь важности в свой образ. Можешь не закупоривать пальто на все пуговицы, чтобы оставить некую небрежность, которая мужчину только красит. **4999 руб.**

СУМКА Куда-то же надо складывать свои новые идеи, мысли и наглядные пособия по лучшей жизни. **2199 руб.**

СВИТЕР Выбрасывай старый застиранный любимый свитер и надевай свежий, который в будущем станет не только любимым, но и счастливым. **2399 руб.**

ДЖИНСЫ Меняй жизнь в удобных джинсах, в которых можно и в поездку отправиться, и на свидание пойти. **2999 руб.**

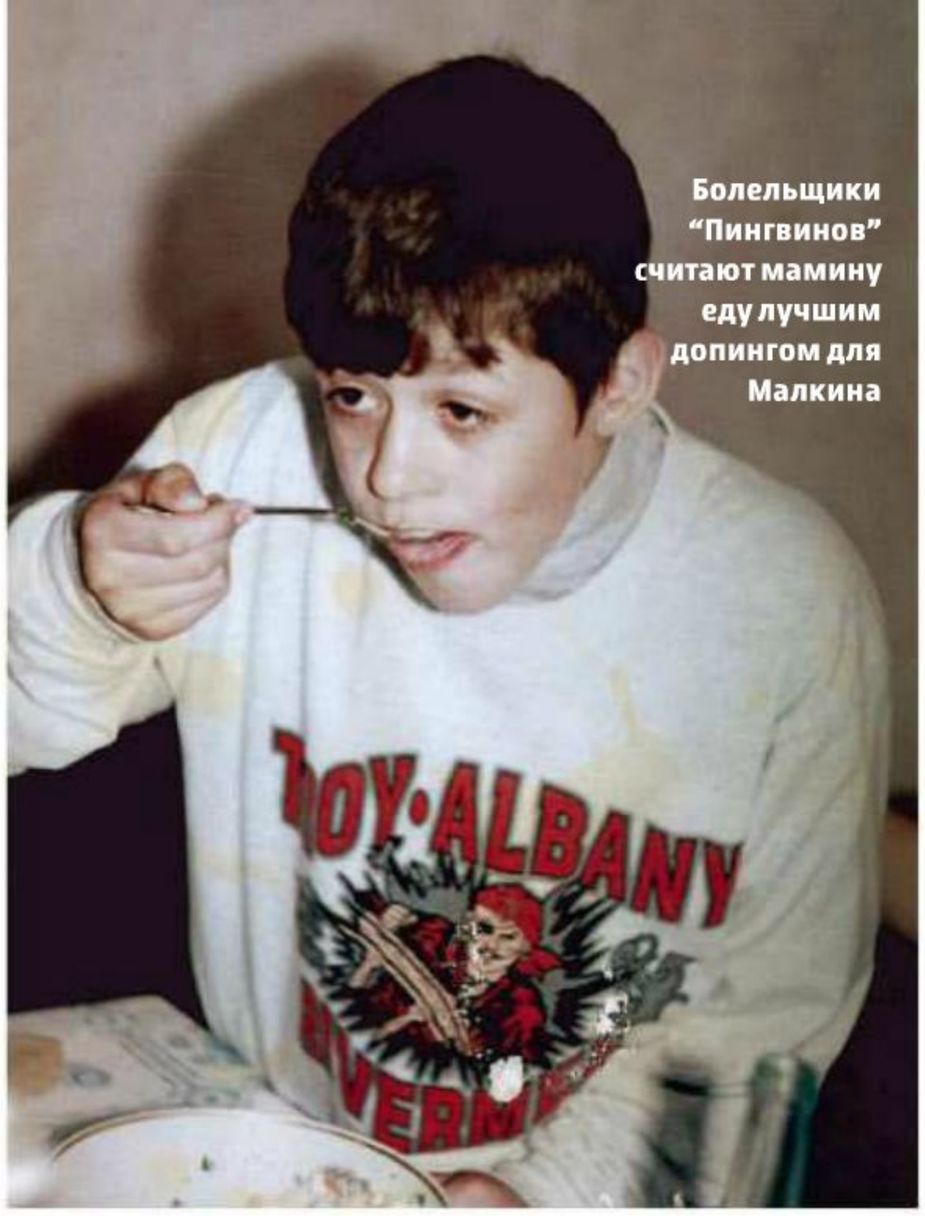
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

АДРЕСА МАГАЗИНОВ: Москва: МЕГА Теплый Стан, МЕГА Белая Дача, ТРЦ “Европейский”, ТЦ “Молл Гэллери” (Владыкино), ТЦ “Метрополис”, ТРК “Атриум”, ТРЦ “Вегас”, ТРК “АФИМОЛЛ Сити” • Санкт-Петербург: ТРК “Гранд Каньон”, МЕГА Дыбенко, МЕГА Парнас, ТРК “Радуга”, ТРЦ Galeria, ТК “Невский центр” • Самара: ТРК “Мегакомплекс Московский”, ТРЦ “МЕГАСИТИ” • Казань: МЕГА • Екатеринбург: МЕГА, ТРЦ “Гринвич” • Нижний Новгород: МЕГА • Тольятти: Молл ПАРК ХАУС • Новосибирск: МЕГА

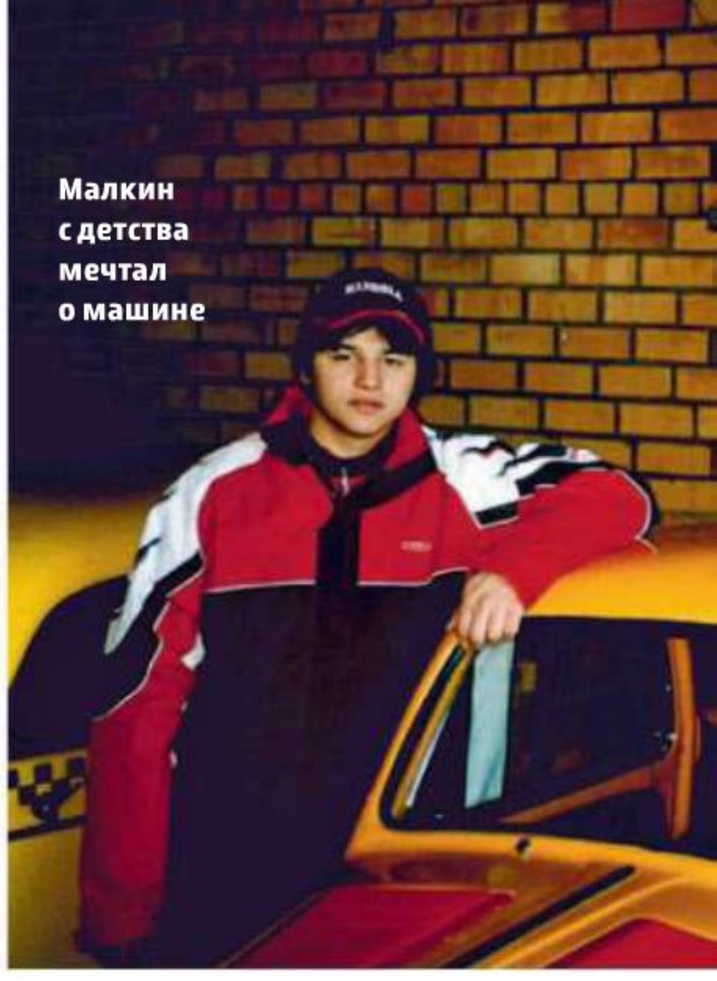
next

С братом Денисом (слева) у Жени разница — 1 год

Хоккейную форму таскать домой не приходилось — ее можно было хранить и сушить прямо в Ледовом дворце



Болельщики “Пингвинов” считают мамину еду лучшим допингом для Малкина



Малкин с детства мечтал о машине

Женя с семьей сегодня звезды не только в Магнитогорске, но и в Питтсбурге

Малкин тренируется поднимать кубок. В будущем это умение ему пригодится

особенно актуально, ведь у них на хоккей ходили два ребенка, а это, как мы вычислили путем сложных математических операций, означает два баула.

“СДАВАЛИ МАКУЛАТУРУ, ПОКУПАЛИ ТЕННИСНЫЕ МЯЧИКИ”

Семья Малкиных очень любила замерзшую воду (а что еще было любить в советском Магнитогорске?). Так что, когда семья улучала свободный от занятий хоккеем часок, детей отводили на обычный каток: “Помню, однажды папа с мамой оставили нас на льду, а сами с вещами ушли по магазинам. Часа через полтора мы с братом замерзли и, решив, что про нас просто забыли, прямо в коньках пошли домой по асфальту, в них же залезли в трамвай... Нам потом влетело, испортили коньки”.

Брат Денис родился на год раньше Жени, но из соображений логистики родители отдали их тренироваться в одну группу. Кстати, герой нашей обложки за декабрь 2011 года Илья Ковальчук тоже занимался с ребятами старше его. Может, в этом и есть секрет успеха лучших российских хоккеистов?

Может, так, а возможно, причина в том, что Малкин в детстве не ограничивался хоккеем. “У нас был очень спортивный район. Многие удивляются, что я неплохо играю в футбол и волейбол, но я все детство этим занимался. Еще во дворе стояли два железных стола для настольного тенниса. Мы сдавали макулатуру, покупали теннисные шарики и играли дотемна. А потом крошили мячики, заворачивали в фольгу и мучили соседей дымовыми шашками”.

А что, тоже метод подготовки хоккеистов: “Вы, конечно, знаете Дениса Мосалева, он сейчас защищает цвета московского “Динамо”. Мы учились в одном классе, играли вместе и общаемся до сих пор, мы с одного квартала”.

“ХОККЕЙ — ЭТО МОЙ ШАНС”

Первый раз делать серьезный выбор Малкину пришлось в 7-м классе. У него изменился график тренировок, и надо было выбирать: либо менять вид спорта, либо искать более лояльную к прогулам школу, а значит, уходить из класса, где оставались друзья.

“Не знаю, понимал ли я тогда или нет, что хоккей — это мой шанс. Надо было ставить все на карту и сделать все, чтобы не проиграть. Конечно, ребят, которые прошли через то же, что и я, — не спали, лишний раз не ходили на улицу — но со спортом у них не

Женя Малкин и Саша Овечкин готовятся покорять Америку

НЕ ЗНАЮ, ПОНИМАЛ ЛИ Я ТОГДА ИЛИ НЕТ, ЧТО ХОККЕЙ — ЭТО МОЙ ШАНС. НАДО БЫЛО СТАВИТЬ ВСЕ НА КАРТУ И СДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТОБЫ НЕ ПРОИГРАТЬ

пошло, жалко. Если посмотреть, то с каждого года только по 2-3 человека из группы становятся мастерами, а остальным лет в 16-17 приходится завязывать. Многие мои друзья, с которыми я тренировался в детстве, сегодня в автосервисах работают, окнами занимаются, просто сидят без работы. Хоккей — жестокий спорт не только потому, что на площадке много единоборств, но и потому, что очень многие, отдав ему 10-12 лет, остаются за бортом этой площадки".

Когда Малкину стукнуло 15 лет, жесткие тренировки стали приносить результаты — Женю начали привлекать к выступлениям за фарм-клуб "Металлурга". Внешне долговязый и неуклюжий, на льду он уже тогда если не блистал, то поблескивал. У Малкина даже взяли первый в его жизни автограф (возможно, эта реликвия до сих пор хранится в одной из магнитогорских квартир).

Сегодня в Питтсбурге автографы просят не только у самого хоккеиста, но и у его родителей, когда те ближе к плей-офф приезжают в гости. Болельщики шутят, что в это время Малкин на мамином борще играет с удвоенной силой. Вот, кстати, лучшая в мире пропаганда российских ценностей — телеканалу Russia Today до Натальи Михайловны Малкиной еще расти и расти.

На каждом домашнем матче "Пингвинов" трибуны пестрят людьми в майках с номером "71", девушки потрясают плакатами "Джино (Geno, так его прозвали в США. — **мн**), женись на мне!". Да и в России фанаток вокруг Малкина не меньше: "Недавно играли в Сокольниках благотворительный матч, и девушка попросила расписаться на груди, едва прикрытой майкой. Расписался, просьбы надо выполнять", — улыбается Женя. А вот к девушке, с которой он будет готов расписаться в другом смысле, у Малкина главное требование одно: "чтобы не курила". Что ж, мы тоже за такой здоровый подход.

"И ДЕНЬГИ, И ПЕРВАЯ СЛАВА, И ЗВЕЗДНАЯ БОЛЕЗНЬ"

Когда Малкину исполнилось 17, уже всем было понятно, что растет звезда, цена которой с каждым днем становится все выше, а список команд, желающих видеть ее в составе, — все длиннее.

Естественно, право первой ночи было у "Металлурга" из Магнитки. За основной состав этого клуба в сезоне 2003/2004 и заиграл Евгений. Свой первый матч он провел против ярославского "Локомотива" — команды, которая в 2011-м трагически погибнет в авиакатастрофе. Мемориальный браслет Lokomotiv R.I.P. Малкин не снимает уже год (обрати внимание на правую руку хоккеиста на обложке этого номера).

Итог первого "взрослого" сезона для Евгения — "серебро" чемпионата страны и звание лучшего новичка года. "Быстро пришло все — и деньги, и первая слава, и звездная болезнь — хоккеисты в Магнитогорске всегда на слуху. Я зазнался. Думаю, все через это проходят. Рад, что у меня это прошло, потому что когда-то пройдет и хоккей, и это надо понимать", — признается Малкин. Тогда же Жене хотелось быть крутым: он купил у друга первую машину (Mercedes C200) и открыл свой ресторан с говорящим названием "VIP-зона". Бизнес этот, впрочем, скоро прогорел.

Зато пришли неплохие новости из-за океана: впервые в истории первые два номера драфта 2004 года заняли русские игроки — тогда еще динамовец Александр Овечкин и Евгений Малкин, которые в итоге были выбраны "Вашингтон Кэпиталз" и "Питтсбург Пингвинз" соответственно.

"Я ПЕРЕРОС СУПЕРЛИГУ"

Самый серьезный шаг Малкина на сегодня — его побег в Америку, который в 2006-м взорвал спортивный мир. Было так: в 2005 году Женя продлил контракт с "Металлургом" на год с условием, что потом его отпустят в НХЛ, о чем с "Пингвинз" была достигнута договоренность. Малкин отыграл сезон за "Магнитку", помог клубу заработать "бронзу" и приготовился паковать чемоданы. Но его снова попросили остаться — у клуба будет новая арена, нужно чемпионство, а без главной звезды его не завоюешь. Женя отказывался, но "Металлург" пустил в ход тяжелую артиллерию: специально прерывает отпуск и летит на встречу с хоккеистом владелец "Металлурга" (и Магнитогорского металлургического комбината) Виктор Рашников (Forbes на тот момент оценивал состояние этого серьезного человека в $5,4 млрд). Переговоры длятся час, другой, третий... К 4 утра 20-летнего парня продавливают, и он подписывает новый контракт еще на год. Тем самым нарушая свои обязательства перед "Пингвинами" и, скорее всего, разрушая саму возможность карьеры в НХЛ.

Сложно обвинять Малкина в том, что спустя неделю, отойдя от прессинга, он передумал. По дороге в Финляндию, куда "Металлург" летел на традиционный межсезонный турнир, он меняет симку в телефоне и, отойдя в аэропор-

ту поговорить с каким-то мужчиной, исчезает в неизвестном направлении. Лишь спустя несколько дней выяснится, что молодая звезда уже в США.

“Я чувствовал, что перерос российскую Суперлигу, какой она была на тот момент. В 19 лет уже был лучшим в команде (и не только в команде: в этом возрасте Женя получил “Золотой шлем” как лучший центральный нападающий Суперлиги. — **мн**), а в НХЛ я мог еще расти. Был другой уровень. Я знал, что побег вызовет скандал, знал, что на новом месте будет трудно, но о трудностях не думал”.

Евгений прилетел в США с одним чемоданом и первое время налаживал быт. “Мне повезло, что в “Пингвинз” играл Сергей Гончар — английский у меня был никудышный, и он со мной ездил по магазинам: надо было купить машину, телефон, сделать кредитки, вещи какие-то подобрать. Я тогда купил Range Rover Sport, он мне давно нравился, и я решил себя побаловать. Еще понадобились костюмы — в НХЛ на игры хоккеисты приезжают при параде, а у меня были только шорты и джинсы. В итоге на первое время три своих костюма мне отдал Марио Лемье (владелец “Пингвинов”, ранее одна из главных звезд в истории НХЛ. — **мн**). Костюмы были такие огромные, — смеется Малкин, — пришлось ушивать”.

“Страшно было, когда первая же товарищеская игра в новой команде закончилась для меня травмой плеча. Я тогда подумал: если так в товарищеском матче, то что же будет во время регулярного сезона? Друзья и родители успокоили меня, а вскоре я и сам понял, что тут можно играть”.

Возможно, когда-то “Пингвины” навсегда оставят 71-й номер за Малкиным, как об и оставили за Марио Лемье

И он заиграл, став первым за 89 лет игроком, забивавшим в дебютном и пяти последующих матчах в Лиге, и получив по итогам сезона звание “Лучший новичок НХЛ”.

ВОССТАТЬ ИЗ ПЕПЛА

Питтсбургские “Пингвины” — хоккейные “птицы Феникс”, для таких путь к вершине обычно начинается с полного фиаско. По правилам драфта НХЛ первым выбирает себе игрока клуб, занявший в прошлом сезоне последнее место. Именно так, после провала в чемпионате-1983, “Пингвинз” заполучили себе самый лакомый кусочек драфта — того самого Марио Лемье.

Женя начал забивать в НХЛ с первого же матча

ТОТАЛЬНОЕ ДОМИНИРОВАНИЕ

Вот 10 спортсменов из СССР/России, которые наводили ужас на соперников. Это не рейтинг — скорее иллюстрация к тому, какую планку следует перескочить Евгению Малкину, чтобы оставить след не просто на льду, а в истории. Для такого мало одного блестящего сезона — нужна эпоха имени тебя.

1

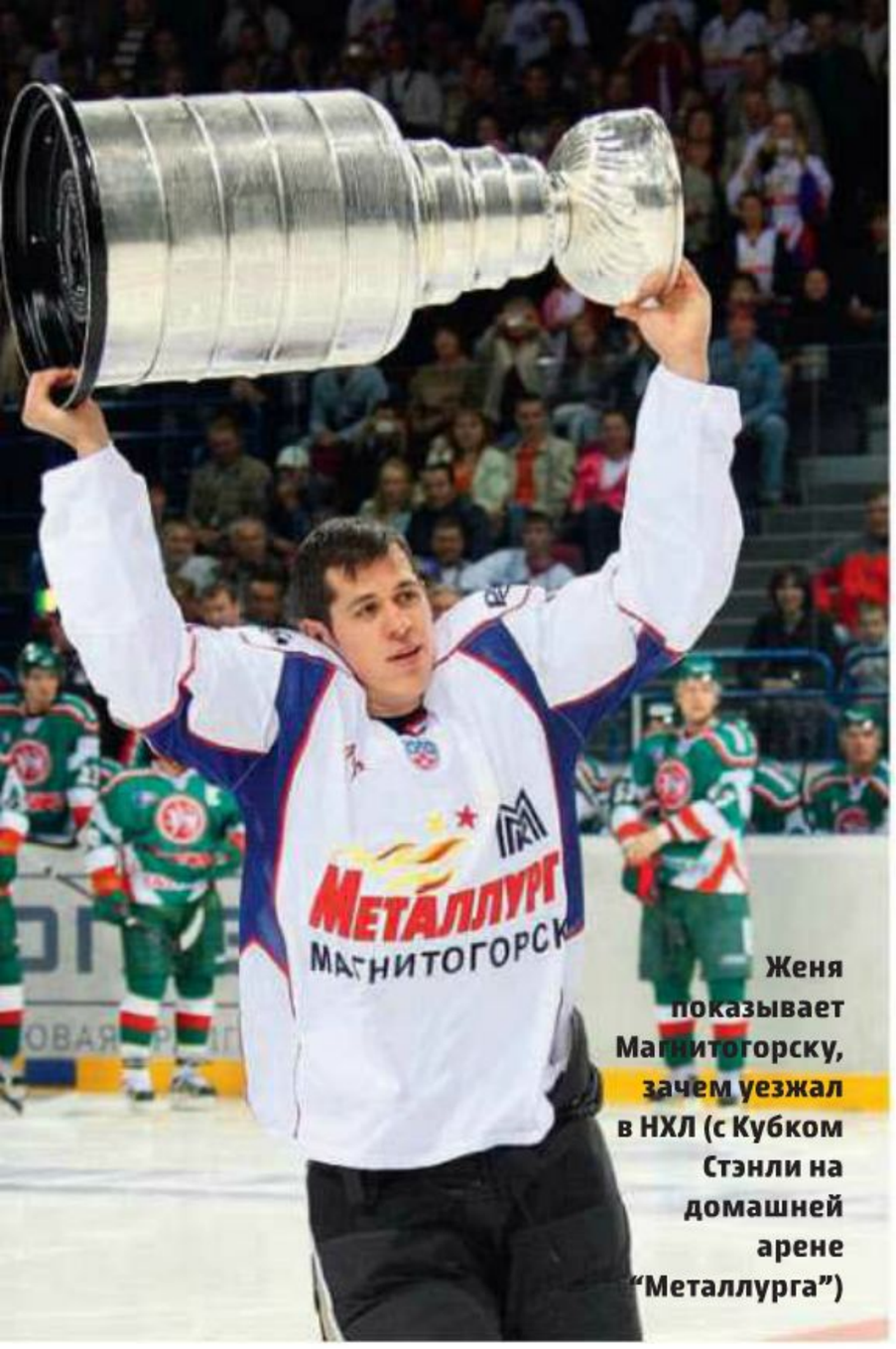
ЛАРИСА ЛАТЫНИНА

Ее рекорд по количеству завоеванных одним человеком олимпийских медалей продержался 48 лет. Лишь в этом году машина для плавания по имени “Майкл Фелпс” смогла набрать больше олимпийских наград, чем наша гимнастка (у него их 24, у Латыниной — 18). Впрочем, достижение Фелпса не может изменить один титул Ларисы Семеновны: она сильнейший олимпиец XX века, он — XXI-го. Гимнасты и пловцы — счастливые люди, ведь их виды спорта позволяют привезти с одного чемпионата или Олимпиады с десяток медалей, о чем борец или боксер не могут и мечтать. Поэтому, чтобы дать и другим спортсменам место в нашем символическом Зале славы, мы поместили сюда лишь одного представителя гимнастики. Хотя, конечно, помним и Николая Андрианова, и Бориса Шахлина, и Алексея Немова, и многих других.

2

АЛЕКСАНДР ПОПОВ

Один из двух величайших пловцов нашей страны — у Александра Попова и Владимира Сальникова по 4 олимпийских медали. Но Попов берет другими титулами: он 6-кратный чемпион мира и 21-кратный (!) чемпион Европы. Даже Фелпс, при всем своем величии, объявил о завершении карьеры в 27, Александр же последнее золото выиграл в 33.



Женя показывает Магнитогорску, зачем уезжал в НХЛ (с Кубком Стэнли на домашней арене "Металлурга")

Если бы карьера хоккеиста не пошла, вполне возможно, работа Малкина выглядела бы так (на Магнитогорском металлургическом комбинате)

Я ЗНАЛ, ЧТО ПОБЕГ ВЫЗОВЕТ СКАНДАЛ, ЗНАЛ, ЧТО НА НОВОМ МЕСТЕ БУДЕТ ТРУДНО, НО О ТРУДНОСТЯХ НЕ ДУМАЛ

Молодая звезда была так огорчена попаданием в стан аутсайдеров, что поначалу даже отказывалась фотографироваться в форме своего нового клуба. Но стерпится-слюбится. Лемье принес "Пингвинам" два Кубка Стэнли и до сих пор не может расстаться с Питтсбургом.

Точно так же после провальных 2003 и 2004 годов "Пингвинз" на драфте смог подписать двух будущих мегазвезд хоккея — Евгения Малкина и Сидни Кросби. Результат мы видим: в 2009-м "Пингвины" силами новых звезд выиграли Кубок Стэнли — первый раз за 17 лет. А потом и Малкин показал, что достоин своего клуба, — он тоже "птица Феникс". У хоккеиста пошла череда травм, самая серьезная из которых — разрыв крестообразной и внутренних боковых связок правого колена — на 7 месяцев вышибла его с ледовой арены (первый месяц он вообще практически не мог ходить). Но Малкин смог вернуться и провел в 2012 году феноменальный сезон.

Все отмечают, что игра 71-го номера стала более зрелой. Это по-прежнему яркий хоккей, но "финтов ради финтов" в нем теперь меньше, зато больше бросков по воротам и работы на партнеров. Так совпало, что именно в это время выбыл из строя Сидни Кросби и Женя впервые оказался в роли главной звезды "Пингвинов", что только помогло ему засиять.

"ДО СИХ ПОР НЕКОМФОРТНО"

Малкин в Питтсбурге уже 6 лет и может водить по городу экскурсии: "Обычно, кроме хоккея, везу гостей на американский футбол на стадион "Питтсбург Стилерз", полные трибуны 70-тысячной арены — это особое зрелище. Вечером можно съездить на смотровую площадку, посмотреть на реку, мосты и небоскребы, покататься на фуникулере. Еще в Питтсбурге есть фабрика по изготовлению кетчупа, туда водят экскурсии. Это красивый город".

И все же на вопрос, через сколько времени он почувствовал себя там комфортно, Женя отвечает: "До сих пор некомфортно себя чувствую, если честно. В раздевалке и на льду все хорошо, но с какими-то бытовыми вещами, бывает, путаюсь".

Отчасти причина в языковом барьере, который до конца так и не пройден (самое используемое приложение на айфоне Малкина — переводчик). Отчасти — в том, что большинство друзей остались в России. Отпуск и предсезонную подготовку Малкин проводит в основном на родине.

3 ЕЛЕНА ИСИНБАЕВА

По словам Исинбаевой, сегодня ее главная мечта — семья и дети. Но, возможно, установленные Еленой рекорды продержатся и до тех времен, когда ее собственные дети уже сами будут играть свадьбы. 27-й по счету мировой рекорд Лены — 5,06 м — примерно на 25-30 см превышает лучшие показатели ее конкуренток.

4 АЛЕКСАНДР КАРЕЛИН

Иностранные специалисты, составляющие списки самых великих спортсменов всех времен, неохотно включают туда наших, но есть имена, которые просто нельзя игнорировать. Карелин — как раз такой случай. 13 лет Александр Великий оставался непобежденным в греко-римской борьбе, причем 6 лет подряд он не уступал соперникам вообще ни одного очка.

5 СЕРГЕЙ БУБКА

Прошло 15 лет с тех пор, как Бубка закончил выступать, но его рекорды (6,14 м на открытом воздухе и 6,15 м в помещении) до сих пор не побиты. Более того, когда японцы просчитали на компьютере, на какой высоте над планкой пролетал на чемпионате в Токио Сергей, выяснилось, что того прыжка было достаточно для преодоления 6,37 м — как бы ни развивалась спортивная медицина и техника, в ближайшем будущем этот рубеж не сможет преодолеть ни один человек на Земле.

6 ЮРИЙ ВЛАСОВ

За пять лет абсолютного господства в штанге этот тяжеловес собственными руками поднял мировой рекорд в сумме троеборья на 70 кг. Свою первую Олимпиаду Власов закончил с четырьмя рекордами и шел по Риму со стадиона в Олимпийскую деревню пешком, а за ним бежала толпа, скандировавшая имя чемпиона. Всего Власов установил 31 рекорд.

7 ЛИДИЯ СКОБЛИКОВА

Первая половина 60-х в конькобежном спорте прошла под знаком Скобликовой, она 6 раз подни-

“Летом в Магнитогорске много времени проводим у воды — на Банном озере за городом можно домик снять, на лодках сплавать, половить щук или покататься на водных мотоциклах. Правда, я сейчас стараюсь аккуратнее кататься, после того как при мне в Турции два хоккеиста врезались друг в друга и чуть не утонули”.

Два года назад Малкин купил жилье в Москве: “Серега Гончар выбрал себе квартиру, соседняя тоже продавалась, я ее посмотрел, и она мне понравилась — не очень большая, зато в центре и близко от спортзала. Так что сейчас живем с ним на одной площадке, вместе тренируемся летом. Второй год подряд ко мне сюда прилетает тренер из Америки. Прошлую предсезонку я провел с ним, и год получился удачным, так что я и в этот раз решил ничего не менять”.

“НОГИ — ОЧЕНЬ ХУДЫЕ И СЛАБЫЕ”

“Ничего не менять” — это касается тренировок, но не собственной техники и физики: хотя эксперты продолжают восхищаться скоростью, изобретательностью и лидерскими качествами Жени, сам он самокритичен: “Руки у меня более-менее сильные, а вот ноги — очень худые и слабые, поэтому все связанные с этой частью тела упражнения мне даются тяжело: приседания, наклоны, выпады, прыжки... Ничего, будем стараться и работать!”

После предсезонки Малкин летит обратно в Питтсбург, который по забавному стечению обстоятельств, как и Магнитогорск, — тоже город сталеваров. Даже название местной футбольной команды — “Стилерз”, в сущности, те же “Металлурги”.

Начиная с октября, когда стартует сезон в НХЛ, в дни матчей “Пингвингз” его отец в Магнитогорске, как и 20 лет назад, встает в 4 утра. Уже не для того, чтобы вести сына на тренировку, а чтобы посмотреть в прямой трансляции итог этих тренировок.

За окном на улице темно, холодно, и вот-вот там пойдут на занятия дети, которые сегодня занимаются в школе “Металлурга”. Все они мечтают о такой карьере, как у Малкина. О чем мечтает он сам? Нет, не о доме в США — его Женя купил 3 года назад (и, возможно, в скором времени этот дом будет закрыт на ключ — если в 2013 году в НХЛ случится ожидаемый локаут, Малкин вернется в “Металлург”). И не о машине — недавно его гараж пополнил новый Mercedes CL63. Есть планы поважнее — чтобы в 2014-м в одном южном городе России в его честь прозвучал гимн нашей страны. Тогда к своим титулам Евгений сможет прибавить, пожалуй, самый важный — звание олимпийского чемпиона.■

малась на высшую ступень олимпийского пьедестала. В 1964-м она победила на всех 4-х дистанциях Игр. Плюс к этому Лидия Павловна — 2-кратная абсолютная чемпионка мира в классическом многоборье и многократная чемпионка мира на отдельных дистанциях.

8

ЛЮБОВЬ ЕГОРОВА

Делит со Скобликовой мировой рекорд по числу золотых медалей зимних Игр. Кроме 6 высших в послужном списке Егоровой еще и 3 серебряные олимпийские награды. Впрочем, выбрать самую великую лыжницу СССР/России сложно, так как на этот титул может претендовать и Лариса Лазутина (11-кратный чемпион мира, 5 олимпийских медалей высшего достоинства), и Раиса Сметанина, завоевавшая 10 медалей на 5 Олимпиадах (дебютировала на Играх-1976, последний же раз поднялась на подиум в Альбервиле-1992).

9

ВЛАДИСЛАВ ТРЕТЬЯК

Если о том, кто был лучшим полевым хоккеистом всех времен и народов, можно спорить, то в том, кто лучший вратарь, сомнений нет. Трехкратный олимпийский чемпион, десятикратный чемпион мира, лучший вратарь чемпионатов мира 1974, 1979, 1981, 1983 годов. В 1990 году, через 6 лет после завершения карьеры, его зовут в НХЛ, предлагая любые деньги, но он отказывается — не хочет оказаться слабее себя прежнего: „Я свое имя всю жизнь зарабатывал“. В 2000 году Международная федерация хоккея и Федерация хоккея России провозгласили Третьяка лучшим игроком XX века, и это несмотря на то, что у Вячеслава Фетисова титулов больше (кроме советских и международных наград в коллекции знаменитого защитника — 2 выигранных Кубка Стэнли).

10

АНАСТАСИЯ ДАВЫДОВА

Эта хрупкая девушка — воплощение абсолютного превосходства России в синхронном плавании: 5-кратная олимпийская чемпионка, 13-кратная чемпионка мира, 7-кратная чемпионка Европы. После Игр в Лондоне Давыдова закончила карьеру, которая продолжалась 12 лет. Она — лучшая синхронистка десятилетия 2000-2009.

Old Spice ПРЕДСТАВЛЯЕТ

БИТВА НЕРЕАЛЬНЫХ ЧЕМПИОНОВ

Я Незлобин, чемпион по игре мускулами.

Расскажи, в чем ты нереальный чемпион, и выиграй два билета на «Комеди Клаб».

Подробности в группе Old Spice ВКонтакте

Реклама 16+

Конкурс проходит с 1 августа 2012 г. по 1 марта 2013 г., включая срок подачи заявки на участие и определение победителей с 1 августа по 15 декабря 2012 г. Подробности об Организаторе конкурса, правилах его проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения узнавайте на сайте www.vk.com/vbratstve или по телефону горячей линии 8-800-200-02-05

СЕКС

100 ДНЕЙ СЕКСА

Это полный, честный и очень личный рассказ корреспондента MH о том, как он заездил свою жену “ради нескольких строчек в газете”.

ТЕКСТ: АВТОР, ПОЖЕЛАВШИЙ ОСТАТЬСЯ НЕИЗВЕСТНЫМ

ФОТО: ЭНТОНИ НОБИЛО

ФОТО: ANTONY NOBILO

– Я не расслышала — ты хочешь, чтобы мы сделали ЧТО? — у моей жены Лили, оказывается, бывают совершенно круглые глаза.

– Занимались сексом каждый день в течение 100 дней? — я пытался звучать лихо и уверенно, но на деле было похоже, что я выпрашиваю подачку.

– А потом ты собираешься написать об этом, чтобы все наши родные и близкие могли прочесть?..

Что ж, да, все так и есть. Надо было лучше подготовиться к этому разговору. Это все-таки вопрос посложнее, чем "Хочешь чаю?".

Мы с Лили живем вместе уже девять лет, женаты три года. Мы дружим и любим друг друга. Одна только проблема — у нас совершенно разный темперамент. Я бы занимался сексом хоть каждый день. А она из тех женщин, что согласны делать это только ленивым воскресным утром. Раз в месяц.

Нет, поначалу-то мы были активны, как грызуны. Но с течением времени несоразмерность желаний становилась все очевиднее, пока не превратилась в повод для тайных обид. В конце прошлого года сочетание нескольких факторов (я часто задерживался на работе, она постоянно простужалась, нас обоих беспокоила нехватка денег) привело к тому, что у нас не было секса 100 дней подряд. Нет, ну я не считал, просто знаю...

Это был похоже на голодовку. Меня это подкосило. Лили же делала вид, что ничего не происходит. Конечно, некоторое снижение сексуальной активности в длительных отношениях неминуемо, что десятки раз высмеяно юмористами: " У нас с женой был отличный секс. А потом мы поженились" — и тому подобное. Но мне было совсем не смешно. Темп задает партнер с низким либидо, а мне не хотелось выпрашивать, давить, умолять. Я с нетерпением ждал старческого угасания желаний и тихо ненавидел себя за то, что постоянно торчу на YouPorn. Как однажды сказал Вуди Аллен: "Секс — это что-то вроде бриджа: если нет хорошего партнера, нужна хорошая рука".

Но у меня-то есть хороший партнер. Мы просто немного не совпадаем, вот и все.

И вот на одной из редколлегий в конце 2011 года я в завуалированной форме пожаловался на это (наши "летучки" — праздник для психоаналитика. Каждый рассказывает о своих проблемах). Я поведал о неком несчастном "друге", который любит свою жену, но с сексом у них все зашло в тупик, и он не знает, что делать. Спасибо, ребята, — уже через пять минут я получил твердое задание на реализацию проекта "100 дней секса".

Осталась мелочь — убедить Лили. И первая попытка полностью провалилась (см. выше). Я на неделю отполз в свои окопы, залечивать раны.

Вторую попытку я начал с конспектом в руках. Я говорил, что ежедневный секс улучшает здоровье, укрепляет мускулы, расцвечивает быт. Ссылался на исследования британских ученых, что довольно легко — я сам британец (не кот). Лили терпеливо слушала, кивала, а по окончании моей тирады сказала просто: она согласна, если это так важно для меня. Видимо, Лили тоже думала над поставленным вопросом всю эту неделю.

Но, только получив согласие, я вдруг почувствовал холодок в сердце — а не зря ли я ввязался в эту авантюру?

День 1 ОСТАЛОСЬ 99

Любой поход начинается под фанфары. Мы с энтузиазмом делаем “это”. Два раза. “Если все время будет так, то я скажу, что это была прекрасная идея”, — говорит Лили. Мы обмениваемся быстрыми взглядами, мы оба понимаем, что “ЕСЛИ” тут — ключевое слово. Но мне все равно нравится ее энтузиазм.

День 2 ОШИБКИ НОВИЧКА

Правило №1: когда занимаешься сексом каждый вечер, ужинай рано и скромно. С набитым животом не очень-то позанимаешься этой физкультурой. Бонус: если не обжираться — не растолстеешь. Мне сейчас это особенно важно. Если все свободное время у меня будет уходить на кувыркания в постели, придется забросить поздние походы в спортзал. Ученые, конечно, утверждают, что секс — тоже нагрузка, за полчаса активных занятий человек сжигает в среднем 144 ккал. Но человек в среднем не занимается сексом по полчаса, так ведь?

День 3 ПРИГЛАСИТЬ ТРЕТЬЕГО

Я записал нас на прием к “сексперту” по имени Анна. Вот ведь парадокс — мы с Лили стесняемся поговорить о нашем сексе с глазу на глаз и потому зовем третьего, который организует эту беседу. Мы заполнили длинную анкету, каждый свою, и отправили Анне для анализа. Там были вопросы по нашим биографиям, отношению к деньгам, религии, быту, детям. И сексу, разумеется.

День 4 ВСЕ ЕЩЕ ЭНТУЗИАЗМ

Вне всякого сомнения, это здорово. Не знаю, хватит ли нас на весь оговоренный срок, но попробовать стоит. Я хотел отмечать дни в календаре на кухне, но решил, что Лили воспримет это как отсчет дней тюремного срока. Не очень-то сексуально. Буду вести дневник у себя в телефоне.

День 7 МОЗОЛИ

Похоже, я натер себе мозоли на члене в ходе вчерашней, более длительной, чем обычно, сессии в постели. У Лили цистит (распространенное и весьма болезненное воспаление мочевого пузыря, часто появляющееся на фоне роста сексуальной активности). Она пьет много воды и записалась к своему врачу.

День 8 КОМПРОМИССИС

Сегодня я звонил Хелен Фишер, биологу-антропологу Ратгерского университета в Нью-Джерси. Она крайне одобрительно отнеслась к нашему проекту, и это хорошо, поскольку у меня начали появляться сомнения. Я рассказал ей про нашу разницу в темпераменте. “Задача в том, как прийти к золотой середине после этого эксперимента, — говорит Фишер. — Если ты хочешь заниматься этим пять раз в неделю, а Лили только раз, как насчет компромисса — два или три раза?” Хм. А эти ученые могут посоветовать что-нибудь не столь очевидное? Я немного почитал, как обстоят дела у других женатых пар: на низкое влечение у одного из партнеров жалуется каждая третья пара, а 20% семей занимаются сексом менее 10 раз в год. Хохо, у меня все не так уж плохо!

День 10 ПРОПИСНЫЕ ИСТИНЫ

Сегодня мы ходили на прием к “сексперту” Анне. Будто букварь почитали, в нашем-то возрасте. Анна сообщила, что в момент близости наши тела вырабатывают “вещества счастья” — эндорфины (обеспечивающие чувство довольства жизнью) и окситоцин (дарящий ощущение покоя, близости, привязанности к партнеру). Спасибо, Кэп. Также Анна дала ряд практических советов: ложиться раньше, не включать по вечерам телевизор (не то обычное “давай только досмотрим эту серию” лишит нас секса), а один вечер в неделю устраивать свидания с партнером. Хорошо, что за эту консультацию заплатил журнал, а не лично я.

День 11 ГЛАЗКИ ЗАКРЫВАЙ

Обычно я ложусь позже Лили, потому что работаю или смотрю телевизор. И когда я прихожу в постель около полуночи, она уже спит. Так что мы заключили договор: в будни ложиться в постель вместе в 10 часов вечера. А новые серии любимого сериала я могу и завтра из сети скачать.

День 12 ОФФЛАЙН

Сегодня я вдруг понял, что не заходил на YouPorn с самого начала эксперимента. Мне надо беречь энергию, да и просто не хочется. Может, я наконец избавлюсь от этой постыдной привычки.

День 15 ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Анна рекомендовала нам книгу “Нехватка секса в браке”, автор Мишель Вейнер-Дэвис (The Sex-Starved Marriage, Michele Weiner-Davis). Я пару дней смотрел на нее в Amazon. Сегодня купил, в бумажной копии (ты также можешь скачать ее электронную версию).

День 16 ЗА СЕМЬ ВЕРСТ

Возникла проблема с логистикой. Через пару недель мне надо будет съездить в командировку в Швейцарию, на два рабочих дня. Как же нам сохранить наше расписание? Кому важно, если мы пропустим день или два? Мне важно. В конце концов, я решаю все сделать по-быстрому: рано утром вылететь туда, вернуться поздно вечером на следующий день. Всего одна ночевка. Плевать, что уже через день мы с Лили собирались в Севилью и было бы логичнее встретиться уже там. Коллега, которого я сопровождаю в Швейцарию (издатель Men's Health, большой начальник), недоумевает, почему я выбрал такую схему перелетов. “Чтобы успеть вернуться к вечернему сексу с женой”, — отвечаю я без дальнейших разъяснений. Он был озадачен, я позабавился.

Из других новостей: от Amazon пришло сообщение, что “Нехватка секса в браке” уже в пути. Я чувствую неловкость. Хочется ответить роботу: “Это для работы!”

День 17 НАДОЕЛО

Все гораздо сложнее, чем я думал. Когда секс всего пару раз в месяц, ты и не замечаешь, что повторяются и техника, и ситуации. А тут — одно и то же каждый вечер. Сегодня мы отбывали свой номер, как артисты театра на детском утреннике. Возможно, пришло время бороться с рутиной. Делать это в другое время, в другом месте. Боже, сколько хлопот.

День 19 СЕКС ЧЕРЕЗ НЕНАВИСТЬ

Я вижу, что Лили устает. Новизной в нашем эксперименте уже не пахнет. “В чем смысл, если это создает больше проблем, чем решает?” — почти кричит Лили. Она отправляется в постель с плохо скрываемым раздражением. К счастью, я неплохо владею искусством массажа. Кроме того, я обещаю ей провести выходные не дома. Порно в отеле. Это, похоже, решает дело.

ДЕНЬ 18
СНОВА ПОРНО

Краснея и запинаясь, предложил Лили вместе посмотреть порно. Многие сексологи рекомендуют делать это для “освежевания” отношений. Лили улыбнулась краями губ и сказала, что “можно попробовать”. Пробуем. Она явно заметила, как привычно я справляюсь с навигацией по сайту, так что я стремительно торможу. Но на самом деле я и правда не знаю, какой ролик загрузить. Все это кажется неправильным. Я закрываю сайт.

Когда я смотрю порно, мне стыдно, как будто я изменяю. В меня с детства вдолбили, что порнография есть что-то неправильное, чего следует стесняться. Меня беспокоит, что я слишком пристрастился к эротическому видео и что отчасти я виню в этом Лили. В общем, не сработало.

День 21 ПЕНЕТРАЦИЯ

Сегодня я ходил к “ психосексологу” (так у нее на визитке написано) Джуди Кешет-Орр. Она с сомнением выслушала рассказ о нашем секс-марафоне. Попросила меня определить, что вообще такое “секс”. Я говорю: пенетрация с последующим оргазмом. Кешет-Орр отреагировала буквально как та корова из анекдота про осеменителя в совхозе: “А поцеловать?” В смысле — если нет чувственности и интимности, в том числе за пределами спальни, то “секс”, конечно, превратится в череду пенетраций, а это не может не раздражать. “Чувственность”? “Интимность”? Слишком много женских слов в один день.

День 22 ПОСТЕЛЬНЫЙ МОМЕНТ

Впрочем, мы сегодня отлично поболтали в кровати о разном. Время, просто проведенное вместе, как-то вселяет смысл в эти каждодневные шумные 10 минут в позе “наездницы”. Или я уже перестал думать как мужчина?

День 23 ИСТОРИЯ ИГРУШЕК

Лили делает удивительные успехи. Сегодня моя жена (да, моя обыкновенная жена) подошла и спросила: “Не хочешь попробовать секс-игрушки?” И (тут я почувствовал странный укол ревности) она даже знает магазин, который специализируется на игрушках для женщин, — это Sh! (sh-womenstore.com). Боже, от богатства ассортимента глаза увлажняются. Впрочем, мы начинающие клиенты, наш скромный выбор — вибратор Discretion Mini Vibe за 11 фунтов стерлингов.

День 24 И ПОМОЕМСЯ

У Лили начались месячные. Так что по причинам практического характера и для разнообразия мы перенесли наши игры в душевую на пару дней. Извини, я же обещал, что отчет будет полным.

День 25 ЧТЕНИЕ НА НОЧЬ

Начал читать “Нехватку секса в браке”. Хорошая книга. Делаю заметки на полях, как будто это Шекспир. Некоторые из них будут полезны Лили, она обещала прочесть книгу после меня. Я подчеркиваю те отрывки, на которые хочу обратить ее внимание. В книге сказано, что мне следует делать больше работы по дому. Не стал подчеркивать это место.

День 26 ПЕРВЫЕ ИТОГИ

Мы каждый вечер занимаемся сексом. Это значит, что мне надо приходить домой в разумное время. Следовательно, я стал меньше времени проводить на работе. И — с коллегами после работы. Зато я стал меньше нервничать и быстрее делать дела.

Поскольку теперь мы отправляемся в постель раньше, я стал больше спать — на час-другой больше каждую ночь — и легче засыпать, буквально за несколько минут после секса. И сон какой-то благостный, так как между работой и затиханием на подушке у меня теперь есть бурные 10 минут, и потому ночью мне не снятся заметки.

Из других новостей: приходила наша уборщица, нашла под кроватью “Нехватку секса в браке”, аккуратно положила на стол рядом с моим ноутбуком, заложив салфеткой место, на котором я остановил чтение. Лили сгорает от стыда.

День 27 ТЕПЕРЬ НАС ТРОЕ

Утром получил посылку. Она была так изысканно упакована, что я сначала не мог вспомнить, что же в ней такое. Потом отправил Лили эсэмэску, что прибыл вибратор. Они ответила: “Почему бы тебе не сделать инсталляцию с ним на обеденном столе?” И пока я придумывал достойный ответ, от нее пришла еще одна эсэмэска: “Попробуем вечером?!” Я взбудоражен! Наконец-то чувствую предвкушение, давно такого не было.

День 29 ЧТО НА УЖИН?

Я все обдумываю связь между сексом и работой по дому. Раньше почти все время еду готовил я. Но потом я стал приходить с работы все позже, и как-то незаметно готовка перешла к Лили. Она также стирает. Вынимает посуду из посудомойки. Ходит в магазин. Мишель Вейнер-Дэвис говорит буквально следующее: “Ничто так не отбивает желание у женщины, как мысль о том, что она поставлена тут всех обслуживать. Покормила, обстирала, спинку потерла, потом “дала”. Этот ряд ставит секс в ряд домашних обязанностей”. Сегодня я пришел пораньше, приготовил Лили ванну, налил ей бокал вина и сообщил, что ужин на этот раз сделаю я.

ДЕНЬ 36 БУДЕМ КАК ДЕТИ-2

Поехали за город провести выходные у мамы Лили. Прикольно заниматься сексом втихаря, как будто мы снова подростки.

День 30 ДАВАЙ НА СВИДАНЬЕ

Мы мало выходим из дома в последнее время, но сегодня — вечер свидания. Музей естественной истории открыт до 22:30, так что мы отправляемся смотреть на динозавров. А потом возвращаемся домой и делаем это так, как они делают это на Discovery Channel (вспомнил, откуда шутка?).

День 31 БУДЕМ КАК ДЕТИ

Лили положила записочку в пакет с бутербродами для моего обеда на работе. Я думал, такое бывает только в романтических комедиях. Я посылаю ей эсэмэску, что тоже люблю ее. Я просматриваю историю нашей переписки и понимаю, что тон нашего общения изменился. От “нам нужны таблетки для посудомойки” и “я успела на 19:28” к нежному любовному щебету. Это и приятно, но и странно.

День 38 ЧЕРЕЗ “НЕ МОГУ”

На работе завал, я ничего не успеваю доделать до отпуска. Плюс вообще-то на отпуск не хватает денег. Нам как-то не до секса сегодня. Но мы следуем слогану одного производителя спортивной обуви и “просто делаем это”. “Секс в чем-то похож на тренировку, — говорила мне антрополог Хелен Фишер. — Иногда смерть как не хочется напрягаться, но ты заставляешь себя, а в результате все здорово и ты хорошо себя чувствуешь потом”. Это правда.

День 39 ХАНДРА

Сегодня у меня были проблемы с эрекцией. Не думаю, что есть какие-то проблемы с кровоснабжением органа. Мне просто не захотелось.

День 42 ФЕЙСБУК-СИНДРОМ

“Сексперт” Анна говорит любопытные вещи. Например: если какая-нибудь твоя привычка раздражает человека, он с меньшей охотой займется с тобой сексом. Я рассказал об этом Лили, она что-то ответила, но я не расслышал, потому что был занят дискуссией в Твиттере. Она повторила: “Ты постоянно проверяешь Твиттер, Фейсбук или почту. Это меня бесит”. Что ж, я откладываю айфон в сторону. Лили имеет в виду, что ей нужно мое внимание. Секс начинается до спальни. Черт, опять одни банальности. Но я как-то раньше не обращал на них внимания.

ДЕНЬ 69
А ЧТО, ИДЕЯ

Такое число выпадает не каждый день. Грех было не воспользоваться.

День 43 РАЗЛУКА

Сегодня я еду в Швейцарию в командировку. Я оставил Лили записочку, что буду скучать. “Простое признание в любви услышат один раз. Признание написанное — читают снова и снова”, — сообщает специалист по отношениям Гэри Чепмен в своей книге “Пять языков любви”, проданной тиражом в 1,5 млн экземпляров.

День 44 КАРАВАНАМИ, ПАРОХОДАМИ

Заполнял дневник проекта в самолете и заметил, что сосед подсматривает. Неудобно вышло. Я пытался вернуться домой до полуночи, но рейс немного задержали. Я торопил таксиста и отправил Лили с дороги сообщение, чтобы она не ложилась без меня. Я очень устал, но рад, что вернулся.

День 45 ОТПУСК

Уезжаем на неделю в Севилью.

День 47 ПОХМЕЛЬЕ

Прошлым вечером перебрал риохи. Я почему-то всегда возбужден с похмелья, а Лили предпочитает секс вечером. “У большинства мужчин пиковый уровень тестостерона бывает с утра, а у женщин — во второй половине дня”, — говорит Джуди Кешет-Орр. Почему с бодуна так хочется трахаться, она объяснить не может.

День 50 ВАЖНОЕ СООБЩЕНИЕ

За обедом у нас случился очень серьезный разговор. Мы решили, что готовы родить ребенка. Лили выбросила свои таблетки. И внезапно весь проект “100 дней” обрел настоящий смысл и значимость.

День 51 МЕЧТЫ-МЕЧТЫ

Большую часть дня мы провели, обсуждая наши планы на будущее. У нас всегда были нормальные отношения, но нет сомнений, что за последние два месяца мы стали еще ближе. По крайней мере, мы не ругались уже много недель.

День 52 ЛОМКА

Проснулся в состоянии “черт, опять на работу”. После недели с Лили первый день в офисе воспринимается как Самый Страшный Понедельник года. Мы обнимаемся перед выходом из дома. Я хотел, чтобы она обернулась с дороги и помахала мне, но она не обернулась. Я почувствовал себя потерянным.

Да что такое со мной? Веду себя как школьник на свидании. Спрашиваю по почте антрополога Хелен Фишер, нормально ли это. “Более чем нормально, — отвечает она. — Ты уже плотно подсел на окситоцин и эндорфины, выделение которых связано с этой женщиной. Так что когда вы расстаетесь, то уходите от своих наркотиков”.

День 64 УВОЛЬНИТЕЛЬНАЯ

Есть один минус: я не видел своих друзей с самого начала проекта. Я предложил Лили провести время с подругами в ближайшую субботу, а сам организовал встречу со своими парнями.

День 70 ТРАВКА ЗЕЛЕНЕЕТ

Помню, еще полгода назад я ходил мрачный, как туча. Я даже попросил Лили сходить со мной к психологу — ведь ненормально, когда ничто не радует. А сейчас вроде ничего, и травка зеленая, и по радио музыку клевую крутят. Как-то уже и нехватка денег особо не беспокоит. Я рассказываю об этом Фишер. “Ну конечно, — кивает она. — Через организм ежедневно прокачиваются лошадиные дозы окситоцина, тестостерона, дофамина. Это все намного лучше, чем антидепрессанты”.

День 75 ПОГОВОРИМ ОБ ЭТОМ

До проекта мы с Лили вообще не говорили о том, что делаем в постели. Я лишь догадывался, что делаю нечто правильное, по ее учащенному дыханию. Теперь наш секс обрел осмысленный саундтрек. “Да”, “вот так”, “еще” — это, конечно, язык немецкого порно, но попробуйте придумать другой.

День 83 ИММУНИТЕТ

В офисе многие кашляют. Мне пока удалось избежать заразы. “Ежедневный секс укрепляет иммунную систему — стресса ведь меньше, сон лучше”, — говорит Фишер. Я силен, как бык.

День 93 ГРИПП

А руки все-таки надо было мыть почаще. Нельзя быть таким самодовольным. Чувствую, что конец близок, в груди все хрипит. Секса не хочется вовсе, да и Лили вряд ли понравится, если на нее взберется Дарт Вейдер. Но мы так близки к финишной черте, что сдаваться нельзя. Мы занимаемся сексом в позиции “ложка”. Что-то вроде утренней зарядки в трудовом коллективе, без огонька. Расстроен.

День 95 ОЦЕНИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА

Фишер настаивает, что мы должны обобщить результаты эксперимента: “Самое время обсудить все, о чем в обычных обстоятельствах постеснялись бы даже заикнуться. Ты был инициатором марафона. Попроси Лили написать, что ей понравилось, а от чего следует отказаться. Вы прошли через это, не забудьте же сделать выводы”.

Я отправил Лили список вопросов. Среди них: есть ли в моих действиях в постели или вне ее что-то, что отбивает у тебя всякое желание? Есть ли что-то, что ты хотела бы сделать со мной, но стесняешься? Что полезного ты вынесла из проекта и что хотела бы оставить в нашей жизни после него?

Чуть позже я получил от нее ответы. По почте, так все же легче. Что ж, есть неприятные открытия, о которых я бы не хотел говорить тут. Но — это полезные откровения.

День 99 ДОТЯНУТЬ

Я устал, а Лили совсем устала. Остался всего один день.

День 100 ФИНИШ

Мы сделали это! Я никогда не курил, но сегодня захотелось выкурить ритуальную победную сигару. ■

МЕСЯЦ СПУСТЯ ИТОГИ

Занимаемся ли мы сексом по-прежнему каждый день? Нет. Но у нас теперь есть привычка заниматься сексом, и она самовозобновляющаяся. Я долго думал, как подвести итоги эксперимента, чтобы получилось не слишком высокопарно. Ничего не придумал, просто: я стал получать больше удовольствия от жизни, и Лили вроде тоже. Я чувствую себя лучше как мужчина, мы стали сильнее как пара. Мы меньше смотрим телевизор, я смотрю меньше порно. Мы больше разговариваем и шутим. Я больше бываю дома, я лучше и дольше сплю. Мы пробуем зачать ребенка. Пока не получилось, но процесс радует.

РАЦИОН

ПОЛНА КУХНЯ ОГУРЦОВ

ЭКСПЕРТЫ

АЛЕКСАНДР ИБРАГИМОВ, шеф-повар ресторана Luce

ИРИНА ПОЧИТАЕВА, диетолог, к. м. н.

Как мы готовим еду и кто в этом виноват.

ТЕКСТ: ВАСИЛИЙ БЫКОВ

www.mhealth.ru МН

Обычный, среднестатистический мужчина готовить не умеет (речь не о шашлыках). В школе на уроках труда тебе вместо шумовки подсовывали напильник, в студенчестве вопрос с едой вообще не вставал, а потом на кухне завелась женщина — и привет. Мы провели эксперимент: дали трем простым мужикам три простых рецепта, велели сделать, как написано, — и зафиксировали характерные ошибки. В роли "простых мужиков" выступили участники музыкальной группы "Дискотека "Авария" Алексей Рыжов, Алексей Серов и Николай Тимофеев. А рулил процессом дипломированный повар, а ныне журналист Василий Быков. Вот его рассказ.

Выбираем продукты

Главный повар прошлого века Поль Бокюз — автор максимы: "Хорошая кухня — это хорошие продукты". В самом деле, делать из говна конфету — занятие долгое и непрактичное. Эту нехитрую мысль я пытался вдолбить музыкантам все то время, что мы по московским пробкам прорывались в супермаркет за продуктами. Помогло, но не до конца. В магазине парни уверенно взяли тележку и двинулись вперед. Так и есть, берут не глядя. Хапнули огурцы — красивые, парниковые, от Аркадия Новикова. И это летом, когда рядом лежат сезонные огурцы! Пусть менее презентабельные, но выращенные в земле под открытым небом, а значит, более вкусные и (если кому интересно) богатые витаминами и микроэлементами. С баклажанами, цуккини и помидорами история повторилась.

Из шести кандидатов на роль курицы Серов выбрал самого крупного, на другие параметры внимания не обратив.

АЛЕКСАНДР ИБРАГИМОВ (А.И.): "Курица должна быть светлого, слегка желтоватого цвета, не синяя. При выборе замороженной птицы обрати внимание на упаковку: если есть скопления

ХУДАЯ КУРИЦА И ВСЯКИЕ ЦЫПЛЯТА ЛУЧШЕ ПОДХОДЯТ ДЛЯ БУЛЬОНОВ И СУПОВ, А ДЛЯ ЖАРКИ И ЗАПЕКАНИЯ ВОЗЬМИ ПТИЦУ ПОЖИРНЕЕ

льда или красные потеки, значит, курицу размораживали-замораживали, такую не бери. Охлажденную курицу обязательно понюхай, не воняет ли тухлятинкой. Худая курица и всякие цыплята лучше подходят для бульонов и супов, а для жарки и запекания возьми птицу пожирнее, чтобы мясо после термической обработки не стало сухим".

Добрались до сметаны. Будь на месте ребят Буриданов осел, он бы сошел с ума — тут целая дюжина образцов, примерно все в одну цену.

А.И.: "Выбирая сметану, обрати внимание: на дату изготовления, не вздута ли крышка, нет ли повреждений упаковки. Открыв дома банку, посмотри: если сметана сильно свернулась, выкидывай ее, допускается только немного водички. Сметана в 10% жирности подходит для использования в сложных соусах (а если попытаешься заправить ею салат, будет много воды). Оптимальная жирность и для салатов, и для подачи к блюдам (супам, второму, сырникам) — 20%. А если собираешься запекать курицу, но тушка суховата — мажь ее сметаной от 40% и выше".

Ну и главный хит нашего похода в магазин — это выбор сыра. Для греческого салата! Они! Взяли! Да, фету, произведенную в Германии. Упаковка была красивее.

А.И.: "Сыр фета бывает разный, лучше устроить себе один раз дегустацию — кому-то нравится более соленый, кому-то менее. Для греческого салата я рекомендую брать сыр, изготовленный, сюрприз, в Греции. У него, как правило, небольшой срок хранения (это значит, что не используются консерванты), он соленый и немного острый. Вполне подходящий".

Готовим курицу

Лет 16 назад я пришел практикантом на кухню одного из секретных зданий на Лубянской площади. Поздоровался и спросил, что порезать, чем помочь. Шеф строго посмотрел на меня и сказал: "Юноша, первым делом идите и вымойте руки. С мылом". Этот урок я запомнил навсегда. К чему я это?

На кухню мы притащили два пакета. Пыльных и грязных. По дороге хватались за поручни, купюры, двери. Только Рыжов пошел и вымыл руки. Не буду есть то, что готовили остальные.

Первым делом мы взялись за курицу. Ровно потому, что ее дольше готовить. Расправиться с некогда пернатым животным поручили Серову. Он веселый парень. Схватил тушку и начал указательным пальцем тыкать туда, где у птицы отверстие, приговаривая: "Я найду у тебя точку G". Смотрелось странно. Впрочем, на кухне всегда шутят. Я работал в нескольких ресторанах и нигде не видел, чтобы повара действовали молча, как роботы. Если попросишь передать пару яиц, стопроцентно

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

НАМ ПО ПУТИ!

Современная жизнь — словно гонка, в которой наш организм, особенно печень, работает на повышенных оборотах, а значит, быстрее изнашивается. Чтобы смело входить в любые жизненные повороты, не боясь вдруг заглохнуть или вылететь с дороги, нужно быть уверенным в том, что находится под капотом. В отличие от систем вашего автомобиля печень не подаст сигнал о проблемах с ней вплоть до серьезной стадии болезни.

Эссенциале® форте Н с натуральными фосфолипидами бережно восстанавливает клетки печени, помогая улучшить ваше самочувствие.

Действие Эссенциале® форте Н подтверждено клиническими исследованиями*

SANOFI

Представительство АО «Санофи-авентис групп» (Франция). 125009, Москва, ул. Тверская, 22. Тел.: (495) 721-14-00. Факс: (495) 721-14-11. www.sanofi-aventis.ru
П №011496/01 от 22.09.11. RU.PCH.11.12.16.

РЕКЛАМА. *Szantova M. et al. Lékársky obzor 1996; 45 (1): 11-14 ESSENTIAL PHOSPHOLIPIDS IN THE TREATMENT OF LIVER STEATOSIS. Gonciarz Z. et all. Actualities therapeutiques. MCD 1988 - 17 #1.
Randomised PLACEBO-CONTROLLED DOUBLE BLIND TRIAL ON "ESSENTIAL' PHOSPHOLIPIDS IN THE TREATMENT OF FATTY LIVER ASSOCIATED WITH DIABETES.

НУЖНО ПРОСТО ПЕРЕВЕРНУТЬ НОЖ И СОПРОВОДИТЬ ПРОДУКТЫ К МЕСТУ СБОРА ТУПОЙ СТОРОНОЙ

гарантирую — на любом континенте получишь в ответ: “Да у тебя свои есть”. Говорят, у кого хорошее настроение, тот и готовит вкуснее.

Немытыми руками Серов обмазал курицу сметаной. При этом птицу он тоже не помыл. Я этого не люблю. Не знаю, кто ее трогал, как ее везли. Курица планировалась быть с чесноком и сметаной. Я привык разминать чеснок и отправлять его в компанию к сметане. Таким образом они лучше перемешаются и дополнят друг друга. Да и распределение чеснока по поверхности курицы получится более равномерным. Серов париться не стал: заложил чеснок внутрь курицы, как взрывчатку (причем столько, будто мы готовим чеснок с курицей, а не наоборот), и спросил в воздух: “А на сколько духовку включать?”

А.И.: “Долго и при низкой температуре — это ты не запекать, а тушить. Запекать лучше при температуре 180-200 ˚С, курица получится красивой и гарантированно прожаренной, сочной внутри, с хрустящей корочкой снаружи”.

На противень курица легла спиной вниз. Момент спорный. Обычно птицу укладывают на грудку (вспомни, как жарят цыпленка табака), по той причине, что там самая толща мяса, а противень работает как дополнительный поставщик жара. Хотя, если у тебя духовка с функцией конвекции, можешь класть птицу как вздумается.

Режем салат

За дело взялся Николай Тимофеев. Ему предстоит приготовить греческий салат. Кажется, в середине 90-х “греческий” был первым салатом новой московской кухни. Мы решили несколько освежить воспоминания о нем. Тем более что он вполне себе менс и бо-

лее чем хелс. Свежие овощи, сыр фета, немного масла и капли лимона. Прекрасная партия на обед или ужин.

Николай выглядел несколько растерянным, когда встал у стола. Вид школьника, которого попросили сыграть на контрабасе. Коля взял нож. Покрутил его в руках. Чуда не случилось.

– Это все надо порезать? — спросил музыкант.

– Желательно.

– А как?

– Ты в ресторане бывал?

– Да.

– Салат этот видел?

– Да.

– Вспоминай.

Тимофеев стал нарезать огурцы. То, что называется мерзким словом “попка”, зачем-то тоже пошло в дело. Когда Коля закончил с первым огурцом, я спросил: “Уверен, что не нужно с них снимать шкурку?” Последующие были очищены от ненужной и горькой оболочки.

Николай, как и многие из вас, нарезав продукт, сгребает его с доски в миску ножом. Это неверный шаг. Ошибка. От таких манипуляций лезвие тупится. Нужно просто перевернуть нож и сопроводить продукты к месту сбора тупой стороной. Секундное дело. А важное.

– Сколько соли и перца? — спросил Николай.

– Чтобы вкусно было, — ответили коллеги по цеху.

ИРИНА ПОЧИТАЕВА: “Я рекомендую использовать морскую соль, которую добывают из воды путем выпаривания. Помимо NaCl, в ней присутствуют балластные вещества, микроэлементы (кремний, кальций, йод и т. д.). Если посолить блюдо не обычной, а морской солью, то в организм попадет меньшее количество NaCl. Это особенно важно для тех, у кого высокое давление, склонность к отекам и пр. Морская соль также показана при сахарном диабете, так как помогает регулировать уровень сахара в крови, и людям, склонным к аллергии, так как замедляет выработку гистамина”.

Николай растерялся. Посыпал, как пришлось.

Жарим овощи

И тут за дело взялся руководитель группы — Алексей Рыжов.

Он в жизни очень собранный. Внимательный. Скуп на слова, решителен на действия. Вымыл руки. Долго выбирал нож, которым ему предстояло порезать овощи для рагу. Слегка подточил орудие производства и принялся за дело. Его движения напоминали работу хирурга: все сосредоточенно и четко. Пока Рыжов не встретился с баклажаном. Леша не мог вспомнить, стоит ли удалять шкурку. Секунду подумал и решил, что не надо. Правильно. Вторая заминка вышла с томатами. Сейчас в Европе модно обрабатывать их на французский манер: удалять семечки, шкурку, сердцевину и лишний сок. Я об этом сказал Рыжову. Он посмотрел на меня поверх очков и заметил, что поступит, как привык, — так вкуснее. Я не спорю, хотя без семян получается красивее.

Параллельно с нарезкой овощей Рыжов включил конфорку и поставил на нее сковороду — пусть погреется. Опять плюс в общий зачет.

ТЕПЕРЬ Я НЕ МОКРАЯ, А БЕЛАЯ И ПУШИСТАЯ!
ПРОШЛО КЛИНИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ*
* ГОУ ДПО «Казанская Государственная Медицинская Академия» Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию. Казань, 2011 г.
действие до 7 дней
действие до 2 дней
DRYDRY Sensitive
НОВИНКА!
Для чувствительной кожи.
Не содержит спирта!
DryDry – средства от обильного потовыделения с целым рядом преимуществ:
обладает высокой длительностью действия: DryDry - до 7 дней, DryDry Sensitive - до 2 дней;
применяется в случаях, когда обычные антиперспиранты не дают желаемого эффекта;
универсально в применении (подходит для подмышечных впадин, ладоней, ступней);
устраняет причину неприятного запаха и обеспечивает сухость на 100%.
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА
www.dry-dry.ru
Сделано в Швеции

ОВОЩИ МОГУТ ОТДАТЬ ВСЮ ВЛАГУ НА ХОЛОДНОЙ СКОВОРОДЕ, И ТОГДА БЛЮДО ПОЛУЧИТСЯ БЕЗВКУСНЫМ

А.И.: “Сковородку прогревать обязательно! Если не прогреть, то продукт, котлета, например, потеряет форму, да и корочки хрустящей не будет. А корочка сохраняет влагу, сочность внутри продукта. Это касается и овощей: они могут отдать всю влагу на холодной сковороде, и тогда блюдо получится безвкусным. А еще, если не прогреть сковороду параллельно с другими делами, готовить будешь дольше”.

Леша решил, что овощи лучше обжарить по одиночке. И снова попал в точку. У овощей разная текстура, одни жарятся лучше (меньше влаги в тканях), другие хуже. И смешивать их на одной сковороде — не самая лучшая идея.

...Рагу сменило курицу на посту. В разогретой духовке мы его не трогали около часа. Все это время мы ходили кругами, как мартовские коты, вокруг приготовленных салата и птицы. И вот финал. Рагу, курица и салат — на столе. Я сел поесть.

Что получилось

1 КУРИЦА Зачет. Так как курица была переростком, она так и не сумела сгореть, высохнуть, потерять привлекательность. Мясо сочное, корочка хрустящая. Правда, из-за того, что чесноком не смазывали поверхность, его (чеснока) дух оказался только на внутренних частях птицы. Причем настолько откровенный и напористый, что съесть такое мясо может только большой любитель чеснока.

2 САЛАТ Немецкий фета-сыр показал себя не с лучшей стороны. Не очень натуральный, чуть прорезиненный вкус — не хватает остроты, солености.

3 РАГУ Это блюдо получилось на 100%. Хотя испортить его сложно. Хорошее сочетание овощей, соли, перца и приправ. Впечатление, что съедаешь последние деньки лета и первые дни сентября. ■

ОВОЩНОЕ РАГУ

Главное осеннее блюдо, которое должно быть в репертуаре уважающего себя кулинара. Доступное, как снег зимой. Несложное в приготовлении.

1 луковица
1 перец красный болгарский
1 баклажан
1 цуккини
4 помидора
3 зубчика чеснока
1 ч. л. сахара
3 веточки базилика
½ стакана оливкового масла
Соль

1. Порезать крупными кубиками и обжарить баклажан до красивого золотистого цвета в оливковом масле. То же проделать с цуккини.

2. Обжарить порезанные произвольным манером лук с перцем, добавить чеснок, сахар, соль, перец.

3. Смешать с баклажаном и цуккини и положить сверху пучок базилика (половину от всего объема). Накрыть разрезанными пополам помидорами, из которых удалили сердцевину.

4. Запекать в духовке при 175 °С около часа. Охладить, выбросить базилик и, перемешав овощи, проверить вкус.

5. Порубить оставшийся базилик и добавить его к овощам.

ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

Московский ресторанный хит конца прошлого века. В тарелке, как два ферзя, встречаются овечий сыр и свежие овощи. Противостояние грозит взрывом вкуса.

2 огурца
2 помидора
½ головки красного или белого лука
½ болгарского перца
1 ст. л. оливок
50 г сыра фета
1 ч. л. оливкового масла
Соль, перец

1. Огурцы очистить, нарезать дольками. У помидоров и перца удалить сердцевину, нарезать дольками.

2. Лук нарезать полукольцами. Сыр порезать крупными кубиками. Оливки вынуть из банки.

3. Все ингредиенты (кроме сыра) смешать в миске, добавить масло. Перемешать. Посолить и поперчить. Уложить сверху сыр.

ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА

Дежурное блюдо холостяка. Легко готовить. Не стыдно подавать гостям. Промахнутся при готовке почти невозможно.

1 курица весом не более 2 кг
100 г сметаны
4 зубчика чеснока
Соль, перец

1. Чеснок раздавить или разрезать на мелкие части. Перемешать его со сметаной, солью и перцем.

2. Полученной смесью обмазать курицу со всех сторон.

3. Отправить птицу в разогретую до 200 °С духовку (лучше всего класть курицу грудкой вниз) на час минимум.

4. По истечении срока проверить готовность, например, уколом зубочистки. Если идет красный сок — оставить курицу в духовке еще на 10–15 минут.

НА ПОЛНОМ ФАРШЕ

Глядя на итальянские машины, понимаешь, что народ, подаривший миру Ferrari и Maserati, не может плохо питаться. Зарядись духом региона, расположившегося на Апеннинском полуострове, сконструировав настоящее итальянское блюдо. Вниманию твоим рецепторам представляем пасту с обновленной версией соуса болоньезе и брокколи.

КОМПЛЕКТАЦИЯ

500 г пасты Mafalde GRAND DI PASTA
1 банка протертых помидоров
3 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
400 г говяжьего фарша
150 г тертого пармезана
1 головка брокколи

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

1. В блендере сотри в пюре помидоры и чеснок.
2. Готовим соус болоньезе. Разогрей масло в глубокой сковороде до легкого дымка и обжарь на нем, помешивая, фарш, пока он полностью не прожарится. Добавь к фаршу томатное пюре и продолжай тушить, пока не начнет кипеть. Добавь 100 г тертого сыра и держи на слабом огне, чтобы соус оставался горячим.
3. Разбери брокколи на соцветия и отвари в слегка подсоленной кипящей воде так, чтобы капуста осталась едва недоваренной, – на это уйдет 6-8 минут. Достань капусту из воды и туда же кидай пасту. Отвари и откинь на дуршлаг.
4. Разложи по тарелкам пасту, полей соусом болоньезе, посыпь оставшимся сыром, добавь брокколи и зови всех к столу.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Белок, который присутствует в фарше, содержит необходимые нам аминокислоты и хорошо усваивается. Паста из пшеницы твердых сортов является источником клетчатки, которая благотворно действует на желудок и его окрестности, улучшая пищеварительный процесс в твоем измученном случайными перекусами организме. А благодаря тому, что сложные углеводы, присутствующие в пасте, стимулируют производство “гормона радости” серотонина, их поглощение положительно влияет на твою нервную систему. Ну а брокколи напичкана витаминами (в частности, А и С) и содержит сульфорафан, обладающий мощными противораковым и антибактериальным эффектами. В общем, максимальная комплектация полезных веществ тебе обеспечена.

ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ

GRAND DI PASTA – макароны из элитных сортов твердой пшеницы, которые производятся по технологии старинной семейной фабрики с юга Италии. Они отлично дополнят твой рацион и помогут сэкономить массу времени на приготовлении основного блюда. Они сохранят свою форму во время варки и хорошо впитают аромат соуса. Тут даже итальянцем быть не надо, чтобы суметь воссоздать дух традиционной кухни родины европейского Возрождения.

Американский футболист Камерион Уимбли тренируется со своим псом Йоги. И не потому, что мужики с ним не играют (см. на следующем развороте)

СОБАКА ЛЮБИТ НЕ ЗА БУДКУ

Как сделать, чтобы окружающие воспринимали тебя с таким же восхищением, что и твой пес.

ТЕКСТ: ДЖО КИТА

КОГДА Я ПРИХОЖУ ДОМОЙ, мои джек-рассел-терьерши так радуются, что одна мелко дрожит, а другая катается по полу и писает от избытка чувств под себя. После печенья в виде косточек я для них — самый прекрасный объект в этом мире.

А теперь посмотрим на людей. Моя благоверная давно перестала дрожать телом, встречая меня после работы. Лучший друг поздравил с днем рождения через “Фейсбук”. Ну и так далее.

ФОТО: NATHANIEL WELCH

Что же такое, черт возьми, видят во мне собаки, что недоступно моим близким? Утверждать, что животное обожает любого, кто его кормит, — примитивный подход. Мне хотелось бы думать, что мои собаки — нечто большее, чем просто любвеобильные паразиты. Если бы они умели говорить, я уверен, что эпитеты "щедрый, добрый, надежный, нежный, сильный, умный, справедливый, прощающий, успешный, высокий и статный прирожденный лидер" так и сыпались бы с собачьего языка в разговорах обо мне.

Да, я такой. И ты такой. Так почему же твои близкие, друзья и коллеги при встрече с тобой не теряют контроль над мочевым пузырем? Сделаем нехитрое логическое умозаключение — видимо, потому, что ты не относишься к ним, как к собакам. Стоит попробовать, я думаю. Я дам тебе несколько советов, и в этом мне поможет Стэнли Корен — профессор Университета Британской Колумбии, автор книги "Рожденный лаять" и эксперт по психологии собак (представь себе, есть и такая профессия).

ПЕС ДУМАЕТ, ЧТО ТЫ:

ОТВЕТСТВЕННЫЙ И НАДЕЖНЫЙ

ПОКАЖИ ЭТО ЛЮДЯМ

ДЕРЖИ ОБЕЩАНИЯ

Твоя собака знает: что бы ни случилось, утром ты выйдешь с ней гулять, и она не сделает лужу на полу. Люди, с которыми тебя сводит жизнь, точно так же хотели бы полагаться на тебя. Они все, черт возьми, надеются, что кто-то будет для них якорем во время шторма. Если уж ты обещал дочери быть дома в 8 часов вечера, чтобы познакомиться с ее дурацким дружком, — не вздумай заскочить перед этим с коллегами в бар и явиться домой заметно навеселе с опозданием часа на полтора. Если ты согласился сдать отчет ровно через неделю — сделай это во что бы то ни стало. Из мелких разочарований рождается большое нежелание иметь с тобой дело. Приходи вовремя и держи обещания. Или честно не обещай того, что не сможешь выполнить.

ПЕС ДУМАЕТ, ЧТО ТЫ:

ДОБРЫЙ

ПОКАЖИ ЭТО ЛЮДЯМ

ДОСТАВЛЯЙ УДОВОЛЬСТВИЕ

Ты ведь иногда, повинуясь внезапному порыву, даешь псу кусочек собачьего печенья — и сам радуешься тому, с каким удовольствием он им хрустит. Купи мороженое племяннику, благожелательно прокомментируй удачу коллеги. Постоянно грызешься с тещей? Сделай комплимент головокружительному начесу на ее голове. Или сдайся в споре с ней о чем-нибудь незначительном, от тебя не убудет. Только смотри не перестарайся. Никаких внезапных цветов. Чего доброго, старая перечница решит, что ты подбиваешь к ней клинья.

ПЕС ДУМАЕТ, ЧТО ТЫ:

НЕЖНЫЙ

ПОКАЖИ ЭТО ЛЮДЯМ

ГЛАДЬ ИХ ПОЧАЩЕ

Перед уходом на работу ты частенько треплешь пса по холке и сам получаешь от этого удовольствие. При этом ты же сопротивляешься платоническим объятиям и поцелуям с подругой — мол, не терплю "телячьих нежностей". А ты слышал что-нибудь об окситоцине, гормоне привязанности? Прикосновения вызывают выброс этого гормона в кровь. Приставая к тебе с объятиями в лифте, жена просто работает над тем, чтобы лучше к тебе относиться. Ты против? Конечно, нет. Обнимай и целуй свою женщину, своих детей, своих родителей. Результат удивит и порадует тебя.

ПЕС ДУМАЕТ, ЧТО ТЫ:

СНИСХОДИТЕЛЬНЫЙ И ПОНИМАЮЩИЙ

ПОКАЖИ ЭТО ЛЮДЯМ

НЕ ОБИЖАЙСЯ ПО ПУСТЯКАМ

Ты был бы последним идиотом, устроив долгую войну с щенком, погрызшим твои тапки. Или обидевшись на свою таксу за то, что она не считает "Локомотив" грозным соперником для "Зени-

ГОЛЕВОЙ ПЕС

Работа в команде с собакой приносит спортсмену двойную пользу.

ТЕКСТ: НИЛ ЯНОВИТЦ

Камерион Уимбли — игрок в американский футбол, крайний линейный защитник команды "Теннеси Тайтанс" Национальной футбольной лиги США. А Йоги — это любимый пес Уимбли, коренастый американский стаффордширский терьер шести лет. Йоги — самый стойкий партнер по тренировкам, он составляет Уимбли компанию во время пробежек три-четыре раза в неделю. Смотри, что дает спортсмену этот союз с собакой.

1 | Собака не даст привыкнуть к нагрузкам

Йоги не понимает, что значит "бежать в одном темпе". Зачем? Он то трусит рядом с Уимбли на пробежке в лесу, а то вдруг сорвется и унесется вдаль за белкой. Угнаться за ним невозможно, но если попробовать, то можно обеспечить себе отличную интервальную тренировку. "В американском футболе темп бега очень часто меняется, — говорит Уимбли. — Одни игроки сгорают после 4 секунд стремительных перебежек, другие могут выдержать все 15". Обогати свои тренировки упражнениями на выносливость, резко изменяя уровень своих усилий.

2 | У собаки нет YouTube

Видеоигры, Facebook, незаконченная работа, которую надо доделать дома, — все это причины, по которым ты можешь отложить тренировку. Но ни одна из них не поможет собаке обойтись без туалета. Намереваешься провести вечер за просмотром очередной серии "Декстер"? Щенок все расставит по своим местам. "Собаки — фанаты расписания, — говорит Уимбли. — Я довольно много времени торчу за компьютером и мог бы забыться. Но Йоги — мой будильник. Когда приходит время его прогулки, он пойдет на все, чтобы дать тебе понять: пора бы и отлить, чувак! А заодно и пробежаться". →

3| Собаке весело

Йоги никогда не преодолевает нагрузки со зверским выражением лица, как это делает большинство мужчин. Для собак спорт — это игра (мы тоже так думали, но это было очень давно). Зимой 2006 года, когда Уимбли завел Йоги, у него был тяжелый этап в карьере. И ему очень помог энтузиазм щенка: "В то время я тренировался за сборную, и мы совершали длинные пробежки. Иногда мы даже делали по две в день. Я до сих пор пытаюсь подражать ему, выходя на поле: я не мучаюсь, мне весело и хочется еще".

4| Собака — сильный соперник

"Йоги может легко обогнать меня, — говорит Уимбли. — По крайней мере, на длинной дистанции. И он будет пытаться сделать это снова и снова. Ты с большей вероятностью выполнишь все упражнения, если будет с кем соперничать. Если он старается изо всех сил, я тоже захочу". Но Уимбли предупреждает: подбирай собаку, отвечающую твоему уровню активности. "Некоторым породам требуется много энергичных игр, чтобы они были довольны и здоровы. И если ты не будешь помогать им тратить силы, они найдут способы, которые тебе вряд ли понравятся".

та" — она не хочет тебя унизить, у нее просто другое мнение. Если спор все же случился, выскажи свое мнение, укажи оппоненту на ошибки. Вы можете даже поорать друг на друга, но не переходите на личности. А пошумев, через несколько минут возобновите нормальное общение — если надо, сам сделай первый шаг к этому. Я, кстати, уже про людей говорю, а не про такс.

ПЕС ДУМАЕТ, ЧТО ТЫ:

ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫЙ

ПОКАЖИ ЭТО ЛЮДЯМ

НЕ СТОЙ НА МЕСТЕ

Вспомни, как клево было на даче осваивать новые маршруты прогулок со своей собакой. "Когда вы пробуете или учитесь чему-то новому вместе, вы получаете совместный опыт и общую точку зрения", — говорит профессор Корен. То есть становитесь командой. Позови старого друга, с которым вы что-то разошлись, освоить горный велосипед или прыгнуть с парашютом. Попроси своих детей помочь тебе собрать новый мангал. Предложи, наконец, жене попробовать тантрический секс — сколько можно сопеть в миссионерской позиции? А если супруга в сомнениях — смело цитируй Корена, только не упоминай, что он, вообще-то, собачий психолог.

ПЕС ДУМАЕТ, ЧТО ТЫ:

НЕ ПРОЧЬ ПОВЕСЕЛИТЬСЯ

ПОКАЖИ ЭТО ЛЮДЯМ

ВСТРЕЧАЙСЯ С ДРУЗЬЯМИ

Общение с парнями — это вовсе не пустая трата времени. И не только повальное пьянство с последующими поездками по девочкам, как думает твоя жена. Включи в свое расписание важнейший вид социального взаимодействия — игру. Вспомни, как играешь с собакой во фрисби — ты бросаешь тарелку, она ее ловит. "Для твоей подруги отдых — это многочасовой треп с подружками по телефону. Но ты можешь смело ссылаться на британских ученых, утверждая, что для тебя важнее активные действия с другими мужчинами. Ведь в ходе них ты отрабатываешь навыки работы в команде, или учишься быть лидером, или тренируешь волю к победе над конкурентами", — говорит семейный психолог Марджи Рейерсон. В конце концов, это и вправду весело.

ПЕС ДУМАЕТ, ЧТО ТЫ:

СИЛЬНЫЙ ЛИДЕР

ПОКАЖИ ЭТО ЛЮДЯМ

СЛЕДИ ЗА ДИСЦИПЛИНОЙ

Если ты отец или владелец своры (что, в сущности, одно и то же), тебе придется строить своих подопечных. Умоляю, только не "включай" силу. Крики или шлепки не вызывают ничего, кроме ответной агрессии. Вместо этого собакиатр Корен советует просто исчезнуть. "Самый обычный способ сделать так, чтобы собака прекратила прыгать на тебя от радости, — повернуться к ней спиной. То же работает и с людьми". Лидер всегда спокоен и уверен в себе, так что не "воспитывай", когда ты расстроен или разозлен. Просто скажи: "Я не хочу видеть тебя до тех пор, пока ты не извинишься перед всеми одноклассниками, в чьи портфели ты положил собачьи какашки". Эта пауза в общении означает, что про совместные с тобой игры ребенок может забыть. А это, поверь, смотивирует его из кожи вон вылезти, но исправить совершенную ошибку.

ПЕС ДУМАЕТ, ЧТО ТЫ:

ОТЛИЧНЫЙ ДРУГ

ПОКАЖИ ЭТО ЛЮДЯМ

НЕ ЖДИ ОТ НИХ СЛИШКОМ МНОГОГО

Вряд ли твоя собака когда-нибудь встанет на задние лапы, сбегает за пивом, да еще и сдачу принесет. Ты не ждешь от нее подобных подвигов, а принимаешь пса таким, какой он есть. Поступай так же и с людьми. Прекрати мечтать о том, чтобы у твоей жены было тело Натальи Водяновой. И не делай трагедии из того, что твои дети подожгли ресторан, в который вы пошли отобедать, — в конце концов, это всего лишь дети. Сниженные ожидания помогут тебе меньше критиковать и больше ценить окружающих. А это, в свою очередь, даст тем, кого ты любишь, свободу быть самими собой и чувствовать себя комфортно в твоей компании. Так ты развернешь мнение окружающих в свою сторону и сможешь стать для них таким же удивительным и потрясающим хозяином, каким тебя считает твоя собака. А если вдруг теща не воспримет твой порыв и продолжит считать тебя никчемным ничтожеством — да и пес с ней.■

BIOTHERM HOMME

N°1 МИРОВОЙ ЛИДЕР В МУЖСКОМ УХОДЕ

УЗНАЙ, КАК...

Выжить в джунглях

Если у твоего мотоцикла внезапно закончится бензин где-то посреди развалин времен древних инков, эти советы помогут не стать одной из мумий, покоящихся в тех местах.

ВОДА Участки земли, покрытые растительностью, — знак того, что рядом вода. Не видишь таких участков? Просто двигайся к низинам, как это делают любые водные потоки.

УБЕЖИЩЕ Найди естественное убежище и обустрой его с помощью своих вещей или веток и коры. Этот "дом" должен быть максимально маленьким, чтобы сохранять тепло ночью.

ОГОНЬ Используй сухой мох или кору деревьев и разожги огонь с помощью линзы или любым другим известным тебе способом.

ЕДА Охотиться без подготовки сложно, проще расставить ловушки (которые будут работать, пока ты спишь). Также можно есть кору деревьев.

СПАСЕНИЕ Постарайся создать максимальное количество знаков, заметных для проходящих мимо или пролетающих сверху.

ДИСЦИПЛИНА Жить как Настоящий Мужчина означает соблюдать дисциплину и не паниковать.

Если у тебя шансов попасть в такую экстремальную ситуацию немного, то для твоей кожи выживание в тяжелых условиях — ежедневная реальность: осенний ветер, сухой воздух офиса, бритье, недосып, стресс — все это может сделать тебя похожим на мумию и без поездок в джунгли! Чтобы этого не случилось, возьми за правило каждый день пользоваться олиго-термальным гелем Biotherm Homme Aquapower: он эффективно снабжает кожу необходимой ей влагой и снимает раздражение.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Подробности на http://livelikeaman.ru

ПЛАНОВОЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Почему иногда силы в тебе бьют ключом, а порой ты, наоборот, чувствуешь себя, как выжатый лимон? В поисках этих самых ключа и лимона мы погрузились в изучение принципов работы энергетических систем тела человека. Итог: простая инструкция, как дать себе дополнительный заряд бодрости в разных ситуациях.

ТЕКСТ: РОБ КЕМП, АНТОН ИВАНОВ

А ПОДКИДЫВАЙ В ТОПКУ

Обычно одной заправки едой организму хватает на 2-3 часа, в течение которых он может работать на полную мощь. “А потом, если не поешь еще раз, твои батарейки начнут подсаживаться”, – говорит Шан Портер, входящий в Британскую ассоциацию диетологов.

ПРИЛИВ СИЛ Приемы пищи должны быть небольшими и регулярными. “Позаботься, чтобы в еде были жиры, белки, клетчатка и немного сладости, – добавляет Портер. – Например: скумбрия с рисом и овощами, а затем йогурт”.

Б ДО И ПОСЛЕ

После того как ты съешь пищу, ее начинает “есть” твой организм: из белков он получает аминокислоты, из углеводов – глюкозу, из жиров – жирные кислоты. Полезные сведения, хотя вряд ли они помогут тебе поддержать разговор на свидании. А вот что точно пригодится на свидании, так это информация, после какого ужина ты будешь с большей вероятностью готов на подвиги.

ПРИЛИВ СИЛ “Жирная пища требует больше затрат на ее усвоение, а пока она перерабатывается, ты слабеешь”, – говорит Портер. Так что, если тебе нужен максимум энергии, выбери в меню чистый белок (читай: курочка на гриле), а жирные блюда прибереги для дней, когда после обеда можешь позволить себе подремать.

1 ВООРУЖЕННЫЕ СИЛОЙ

Эти пять советов буквально распирает от скрытой в них мощи.

2 НАПЕРЕКОР ВРЕМЕНИ

Одолей естественное “засыпание” организма с помощью этих энергетических бомб.

07:30

СПАД

Ужас: ты всю ночь не ел! Это “голодание” снижает уровень сахара в крови.

ПОДЪЕМ

Тост из цельнозернового хлеба с арахисовым маслом, запитый молоком, – ученые Университета Кардиффа утверждают, что именно это сочетание дает человеку утром наибольший прилив сил.

10:30

СПАД

Плохая осанка серьезно подтачивает твои силы.

ПОДЪЕМ

Если ты сутулишься или горбишься, это заставляет твои мышцы работать больше, что, в свою очередь, повышает общую усталость. Подними экран монитора на уровень глаз, выпрямись в кресле и сиди ровно.

12:30

СПАД

Организм требует обеденной заправки.

ПОДЪЕМ

”Съешь на обед картошку в мундире, – советует диетолог Сюзан Кляйнер. – Пектин в кожуре замедляет пищеварение и способствует более равномерному поступлению энергии в организм”.

14:00

СПАД

Организм зачем-то выбросил в кровь мелатонин, и тебя тянет поспать.

ПОДЪЕМ

“Поможет яркий свет, – советует сомнолог Екатерина Тарасенко. – Выйди на солнце или включи настольную ультрафиолетовую лампу – 45 минут в ее лучах вернут бодрость в обмякшее тело”.

В ПРЯМОЙ ВПРЫСК

Пищу, которую ты употребляешь, печень превращает в глицерин, который, в свою очередь, становится глюкозой — топливом для тела в чистом виде. Именно глюкоза всасывается клетками, обеспечивая их энергией.

ПРИЛИВ СИЛ Спортивные напитки с содержанием глюкозы на уровне 6-8% обеспечивают самый быстрый прилив сил. Мы не обещаем, что такое питье подействует на тебя, как банка шпината на Моряка Попая, но из реальных (и легальных) методов этот, похоже, лучший. Если под рукой нет бутылочки со спортивным напитком, то желейные "мишки" или даже кусок хлеба с вареньем тоже подойдут.

Г ПЕДАЛЬ В ПОЛ

Вспоминаем школьный курс биологии: внутри клеток твоего тела находятся митохондрии, дело жизни которых — синтез энергии для работы этих самых клеток.

ПРИЛИВ СИЛ Митохондрии с возрастом дают сбои, но они, как и другие части твоего тела, любят спорт. Исследователи из Mayo Clinic выяснили, что для нормализации работы митохондрий достаточно трех 90-минутных велопрогулок (или тренировок на велотренажере) в неделю.

Д ЛЕВЫЙ ТЮНИНГ

Когда ты что-то требуешь от своего организма, он запускает сложные реакции для решения поставленных задач. Ты совершаешь усилие, а гипофиз отдает команду печени выпустить в кровь пучок энергетических веществ. Но скорость и качество отклика системы на твои приказы напрямую зависят от того, насколько хорошо работают нервные связи.

ПРИЛИВ СИЛ Чем чаще ты учишь свое тело новым навыкам, тем лучше. Исследования показывают, что, даже если правша просто начинает чаще задействовать в повседневных делах левую руку (скажем, набирать с ее помощью смс), он тем самым восстанавливает поврежденные нервные связи и даже создает новые.

15:30

↘ СПАД

Понижение уровня тестостерона, мозг допускает ошибку за ошибкой.

↗ ПОДЪЕМ

Сыграй в любую соревновательную игру с кем-нибудь из коллег (дартс, бросание бумажек в корзину для мусора на точность, армрестлинг, наконец). Лучше, если ты выиграешь.

16:30

↘ СПАД

Еда переварилась, да и подустал от работы.

↗ ПОДЪЕМ

Сбегай в кофейню (можешь кофе и не покупать). 20-минутная прогулка дает 20-процентный прирост энергии, причем сказывается это не только на физической, но и на умственной активности.

20:30

↘ СПАД

Вечерняя дремота после сытного ужина.

↗ ПОДЪЕМ

Задействуй скрытые силы своего "айпода". "Журнал спортивной медицины и физического здоровья" утверждает, что музыка, которая повышает настроение, повышает и работоспособность. Только дэт-метал не включай.

3 ПОДПИТКА — НЕ ПЫТКА

Внедри эти пять простых приемов в свой дневной график, чтобы обогащаться энергией.

СХОДИ ЗА ГАЗЕТОЙ

“Выйди на солнечный свет вскоре после пробуждения, — говорит доктор Лэнс Воркмэн из Университета города Бат. — Именно в это время солнце сильнее всего воздействует на внутренние часы твоего организма”. Даже небольшая прогулка улучшит настроение. Ну, по крайней мере, до тех пор, пока ты не начнешь читать новости в купленной газете.

ОЗЕЛЕНИСЬ

Ученые Вашингтонского университета обнаружили, что на 10% более внимательны те офисные мученики, на чьих столах стоят растения. “Зеленые” хорошо всасывают и перерабатывают застоялый, спертый воздух.

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

“Постой две минуты под горячей водой и затем на 30 секунд включи холодную. Перепад температур увеличивает содержание кислорода в крови, бодрит все тело и повышает внимательность”, — говорит Виджай Каккар из Лондонского института исследования тромбоза. Специально для работников коммунальных служб повторяем еще раз: горячую воду надо отключать на 30 секунд, а не на две недели.

ЗАПИШИСЬ В СПОРТЗАЛ

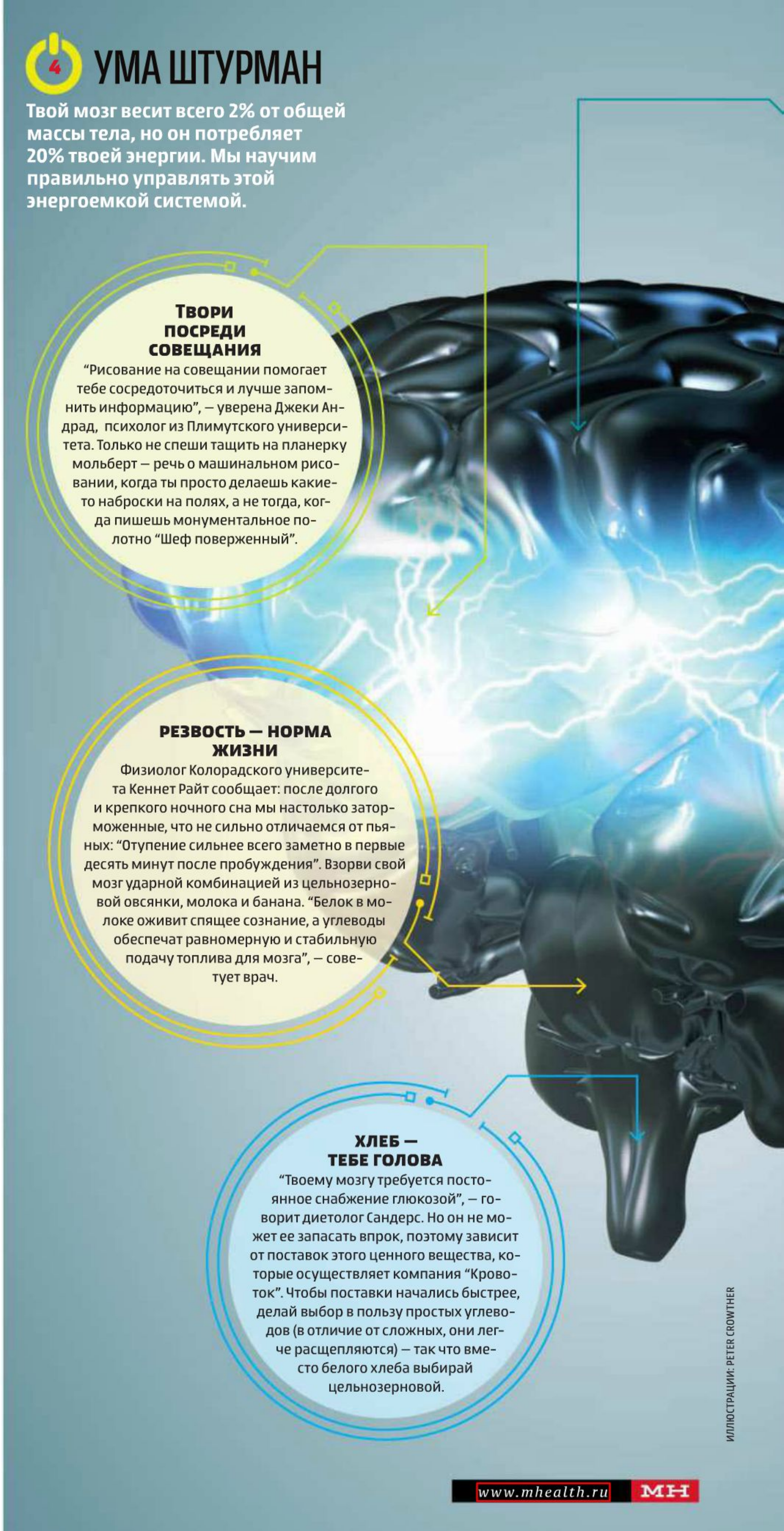
В этом нет ничего нового, но в Бристольском университете подтвердили, что люди, тренирующиеся в будни, чувствуют себя на работе бодрее (вне зависимости от типа, сложности и длительности тренировки). Физические нагрузки повышают работоспособность на 15%. Не забудь напомнить об этом своему начальнику, когда в следующий раз будешь отпрашиваться на тренировку или дружеский футбольный матч.

ДЫШИ ЛЕГКО

“Зарядись энергией по методу йогов, — говорит Саид Шахсавари из клиники холистической медицины The Hale Clinic. — Сделай глубокий вдох через нос, затем 20-30 раз быстро и отрывисто выдохни. Сделай короткий перерыв, во время которого дыши как обычно, и повтори упражнение еще 2-3 раза. Оно обеспечит эффективное поступление кислорода в мышцы и мозг”.

4 УМА ШТУРМАН

Твой мозг весит всего 2% от общей массы тела, но он потребляет 20% твоей энергии. Мы научим правильно управлять этой энергоемкой системой.



ТВОРИ ПОСРЕДИ СОВЕЩАНИЯ

“Рисование на совещании помогает тебе сосредоточиться и лучше запомнить информацию”, — уверена Джеки Андрад, психолог из Плимутского университета. Только не спеши тащить на планерку мольберт — речь о машинальном рисовании, когда ты просто делаешь какие-то наброски на полях, а не тогда, когда пишешь монументальное полотно “Шеф поверженный”.

РЕЗВОСТЬ — НОРМА ЖИЗНИ

Физиолог Колорадского университета Кеннет Райт сообщает: после долгого и крепкого ночного сна мы настолько заторможенные, что не сильно отличаемся от пьяных: “Отупение сильнее всего заметно в первые десять минут после пробуждения”. Взорви свой мозг ударной комбинацией из цельнозерновой овсянки, молока и банана. “Белок в молоке оживит спящее сознание, а углеводы обеспечат равномерную и стабильную подачу топлива для мозга”, — советует врач.

ХЛЕБ — ТЕБЕ ГОЛОВА

“Твоему мозгу требуется постоянное снабжение глюкозой”, — говорит диетолог Сандерс. Но он не может ее запасать впрок, поэтому зависит от поставок этого ценного вещества, которые осуществляет компания “Кровоток”. Чтобы поставки начались быстрее, делай выбор в пользу простых углеводов (в отличие от сложных, они легче расщепляются) — так что вместо белого хлеба выбирай цельнозерновой.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER CROWTHER

ДАВИ НА УШИ

Ученые из Университета штата Мичиган советуют подкачивать в себе энергию с помощью краниосакрального массажа: положи большие пальцы рук на уши, так, чтобы остальные пальцы могли соединиться на макушке. Легко нажимай пальцами на уши в течение нескольких минут, не забывая при этом глубоко дышать. Не рекомендуется во время управления автомобилем.

БОДРОСТЬ БУДЕТ С МЯТОЙ

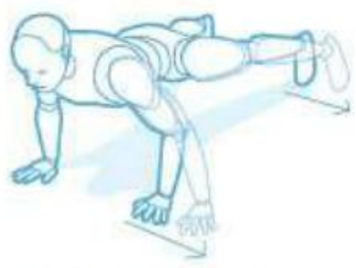
Исследования, проведенные в Иезуитском университете Уилинга в Западной Вирджинии, показали, что запах мяты снижает усталость на 25%. Также советует искать бодрость в мяте и директор неврологического подразделения Чикагского фонда изучения вкуса и запаха Алан Хирш, которая утверждает, что запах этого растения разбудит даже очень уставшего тебя.

5 СТАВИМ НА ЗАРЯДКУ

Физические упражнения повышают уровень энергии в организме. Мы составили просто космический суперсет, который не утомит, но запустит нужные для подзарядки твоих батарей процессы.

СТУПЕНЬ РАКЕТЫ

Поставь одну ногу на первую ступеньку лестницы, противоположную этой ноге руку выстави вперед согнутой в локте, а другую руку отведи назад за туловище. А теперь невысоко подпрыгни, как в упражнении “ножницы”, и поменяй свои ноги и руки местами. Выполняй это упражнение так быстро, как можешь, фактически бегая на месте в течение 30 секунд.



КРАБ-ЛУНОХОД

Сделай классическое отжимание от пола, а затем, не прогибаясь ни вверх, ни вниз, отступи левыми рукой и ногой в сторону как можно дальше. Снова отожмись и подтяни правые руку и ногу к корпусу таким образом, чтобы тело приняло изначальное положение. Это один повтор, а сделать надо три в каждом направлении.

НА РАЗНЫЕ ОРБИТЫ

Положи 3 конуса или 3 других небольших предмета на прямую линию (расстояние между конусами — 4,5 м). Сделай быстрый рывок от первого маркера ко второму и вернись обратно. Затем к самому дальнему — и обратно. Это один повтор. Отдохни 10 секунд и сделай еще 5 повторов. Разнообразь упражнение, внося в него элементы бега спиной и рывки в стороны.

ПРИТЯЖЕНИЕ

Возьмись за перекладину прямым хватом, чуть больше, чем ширина плеч. Подтянись так, чтобы подбородок поднялся над перекладиной, и медленно опустись. Выполни 2-3 раза, затем отдохни 10 секунд. Повторяй эту последовательность до тех пор, пока не останется сил всего на два полноценных подтягивания без остановки.

6 ПРАВДА ИЛИ МИФ?

Мы опросили наших экспертов и составили подборку фактов и домыслов на волнующую тему этой статьи.

Утром ты медленнее, чем вечером

ПРАВДА Кто утром встает, тому бог подает. С этим, конечно, не поспоришь, но вечером у тебя больше шансов побить какой-нибудь рекорд, чем утром. Ученые из Университета штата Южная Каролина говорят, что пик производительности человека приходится на 11 часов вечера. Это весьма кстати, если нужно догнать последний автобус.

После обеда ты вялый, потому что "сахар в крови скакнул"

МИФ “Скорее тебе не хватает серотонина, который влияет на внимательность”, — говорит исследователь из Массачусетского технологического института Джудит Вуртмен. Съешь на обед сэндвич с сыром или индейкой, они богаты триптофаном, который требуется организму для производства серотонина.

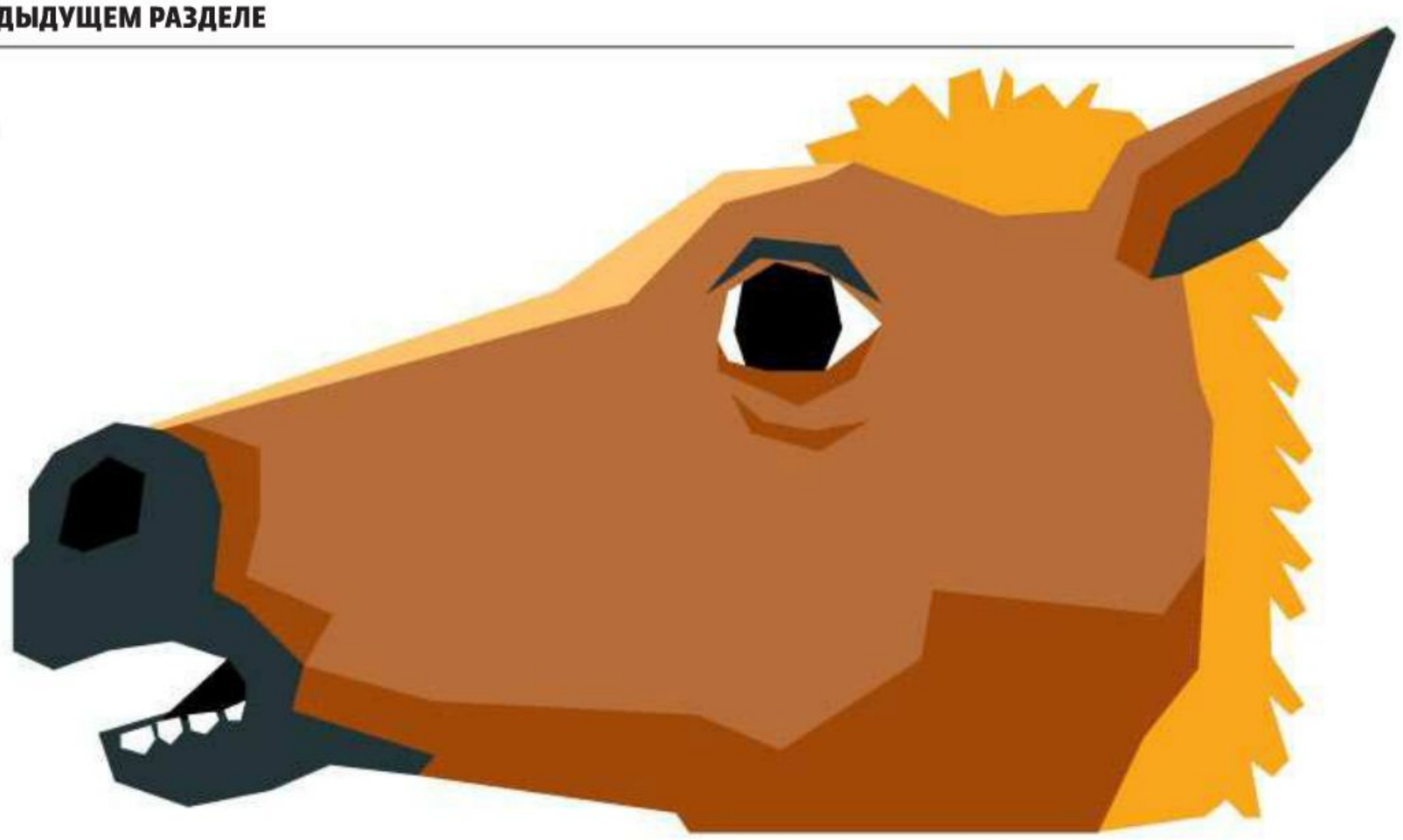
Всегда усталый? Нужно больше витаминов

ПОЛУПРАВДА Ты действительно теряешь энергию, если потребляешь недостаточно витамина B, — но такой же эффект вызывает и нехватка в крови железа. Но лучше получать и то и другое в натуральном виде. Учти: и железо, и витамин B присутствуют в бокале старого доброго “Гиннесса”.■

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

4239

РАЗ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ ЗАНИМАЕТСЯ СЕКСОМ СРЕДНИЙ МУЖЧИНА — УТВЕРЖДАЕТ АНТРОПОЛОГ НИК УОТТС, ПРОДЮСЕР ФИЛЬМА "ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СЛЕДЫ". ЗАЧЕМ ФОРСИРОВАТЬ ТЕМПЫ И УГОВАРИВАТЬ ЖЕНУ НА СЕКС В ТЕЧЕНИЕ 100 ДНЕЙ — ВЫЯСНИ НА СТР. 120



1/10

ЛОШАДИНОЙ СИЛЫ — СРЕДНЯЯ МОЩНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА. КАК ОБРЕСТИ ЭНЕРГИЮ СКАКУНА — УЗНАЙ НА СТР. 142

СОБАКА

НАШ САМЫЙ СТАРЫЙ ДРУГ, ПЕРВОЕ ЖИВОТНОЕ, КОТОРОЕ ОДОМАШНИЛ ЧЕЛОВЕК, — БЫЛО ЭТО ОКОЛО 15 ТЫС. ЛЕТ НАЗАД. КАКУЮ ПОЛЬЗУ МЫ ОТ ЭТОГО ПОЛУЧИЛИ, ЧИТАЙ НА СТР. 136

15

МАТЧЕЙ ПОДРЯД ПРИНОСИЛ СВОЕЙ КОМАНДЕ ОЧКИ ЕВГЕНИЙ МАЛКИН — ЭТО РЕКОРД РЕЗУЛЬТАТИВНОЙ СЕРИИ ДЛЯ РОССИЙСКИХ ЛЕГИОНЕРОВ НХЛ. О ДРУГИХ ЗАСЛУГАХ МАЛКИНА УЗНАЙ НА СТР. 110

87%

ШЕФ-ПОВАРОВ В РОССИИ — МУЖЧИНЫ, ПО ИССЛЕДОВАНИЮ ПОРТАЛА SUPERJOB.RU. КАК ОСВОИТЬ АЗЫ КУЛИНАРИИ, ДАЖЕ ЕСЛИ У ТЕБЯ ДРУГАЯ РАБОТА, — ВЫЯСНИ НА СТР. 128

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Blue от American Express

Самая гибкая карта для покупок

Прозрачная карта с уникальным набором функций

- Cash back* за каждую покупку:
  - **2%** при любой покупке в Интернете
  - **1%** при любой покупке в точках продаж
- Все покупки в Интернете застрахованы программой Online Fraud Protection Guarantee**
- **Скидки** в модных ресторанах и магазинах, спортклубах и центрах отдыха по всему миру
- **BlueZone*****: увлекательные онлайн-игры, яркие обои на рабочий стол и заставки для смартфонов
- Плата за первый год обслуживания **не взимается**

РУССКИЙ СТАНДАРТ БАНК

Оформите карту уже сейчас!

По телефонам: **8 800 200 9449** или **+7 495 543 9400**

На сайте карты Blue: **www.yourblue.ru**

AMERICAN EXPRESS

* Кэш бэк. ** Онлайн Фрод Протэкшн Гэрэнти. Страхование осуществляет ЗАО «Страховая компания Эйс», лицензия С 396977, выдана бессрочно. *** БлуЗон.
Плата за выпуск и обслуживание карты – 900 рублей. Плата за выпуск и обслуживание доп. карты – 450 рублей. Размер процентов, начисляемых по Кредиту (годовых) – 29 %. Льготный период кредитования до 55 дней. Мин. платеж – 5% от задолженности Клиента по Основному долгу и Сверхлимитной задолженности (при ее наличии) на конец Расчетного периода. Неустойка – 0,2% от суммы Задолженности, указанной в Заключительном Счете-выписке, за каждый день просрочки. Плата за выдачу наличных денежных средств: в пределах остатка на счете (в банкоматах и ПВН Банка/в банкоматах и ПВН др. кредитных организаций) – 0%/1% (мин. 100 руб.); за счет Кредита (в банкоматах и ПВН Банка/в банкоматах и ПВН др. кредитных организаций) – 4,9% (мин. 100 руб.). Плата за пропуск мин. платежа, совершенный (впервые/2-й раз подряд/3-й раз подряд/4-й раз подряд) – 300 руб./500 руб./1000 руб./2000 руб. ЗАО «Банк Русский Стандарт». Генеральная лицензия Банка России №2289 выдана бессрочно 19 июля 2001 года. American Express является зарегистрированной торговой маркой American Express. Карта выпускается ЗАО «Банк Русский Стандарт» на основании лицензионного соглашения с American Express.

Реклама

ПАР КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА

Кто-то в детстве хотел быть пожарным, кто-то — хлеборезом, а сын сталевара Дмитрий Сироткин мечтал почаще бывать в парилке. Что ж, мы и отправили его туда — поработать недельку банщиком в знаменитых московских “Сандунах”. Помыться как следует, а заодно узнать, что такое “правильный пар” и как нужно замачивать веники. Вот его рассказ.

ЭКСПЕРТЫ

ЕВГЕНИЙ ПУРИКОВ, бригадир смены банщиков

АНТОН ДОРОДНИКОВ, бригадир смены банщиков

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

ЧТО: общественная русская баня.
ГДЕ: в любом городе России.
ПОЧЕМ: 2 часа в Высшем мужском разряде московских “Сандунов” — 2000–2400 руб. Неограниченное время во владивостокской бане “На Морозова” — 350 руб.
КОГДА: здоровому человеку медики рекомендуют посещать русскую баню не чаще 1 раза в неделю.
СКОЛЬКО: трех заходов в парную вполне достаточно. Сиди в ней не менее 4 минут, чтобы организм прогрелся, но и не более 10 минут. Между заходами отдыхай 20–30 минут. Двухчасового сеанса тебе должно хватить.

Понедельник, 7.30 утра. Парадная лестница Высшего мужского разряда (ВМР) “Сандунов” — с барочной лепниной, колоннами и плиточным узором на полу, бережно сохраненным в ходе масштабного ремонта 1991 года, — настраивает на праздник, но приводит меня к будням: четырем хмурым мужикам лет 30-35, из одежды на которых только просторные шорты и шлепанцы. Один из них — бригадир смены Евгений Пуриков — и будет на ближайшие два дня моим начальником.

На два — потому что бригада банщиков ВМР работает по графику “2 через 2”. Без отдыха нельзя: в рабочие дни смена начинается в 7 утра и заканчивается в 23.00, когда двери “Сандунов” закрываются за последним клиентом.

“Ну что, раздевайся”, — говорит коренастый Евгений, скептически оглядывая меня с головы до ног. Видимо, оценивает мою физическую форму. Заметив, что я оборачиваю бедра полотенцем, банщики усмехаются: “А как парить-то будешь, когда оно слетит? Размахивать над клиентом причиндалами?” Завтра куплю шорты.

Пока банщики перекуривают перед открытием, я разглядываю стенд с фотографиями распаренных знаменитостей, мывшихся в этих стенах. В череду полуголых политиков и спортсменов неожиданно встревает Наоми Кэмпбелл в простынке. “Черная пантера” была здесь в 2010 году и пожелала париться только в мужском отделении, для чего явилась в баню за час до официального открытия. Правда, обслуживали Наоми все же банщицы. “А мы бы уж ей показали, что такое русская парка”, — двусмысленно хохочут мужики.

ТАМ, ГДЕ МОЮТСЯ, ДОЛЖНО БЫТЬ ЧИСТО — С ЭТОЙ ПРОСТОЙ МЫСЛЬЮ ПУРИКОВ ВРУЧАЕТ МНЕ МЕТЛУ

Банщики что-то долго курят, и я иду в помывочный зал. Меня встречают мраморные лавки (возле одной — потертая медная табличка “Здесь мылся человек, шагающий в ногу”, в память о Владимире Маяковском); деревянные кадки с ледяной водой; расположенное в центре на возвышении место для отдыха, с которого в свое время периодически давал импровизированные концерты Шаляпин в полотенце. Далее — один из главных козырей ВМР, зал с бассейном 15 х 6 м. Если нырнуть в него после парки, ледяной кадки и обязательного душа, вода с температурой в 30 °С покажется восхитительно прохладной. Режиссер Сергей Эйзенштейн снимал в этой луже черноморский шторм для “Броненосца Потемкина”, а вообще в “фильмографии” бассейна около 40 картин — до определенного времени это был единственный крытый водоем столицы. Жаль, что ни в один из фильмов не вошло, как в 1987 году тут по бортику бегал голый Шварценеггер, прибывший в Москву на съемки “Красного копа” (Red Heat, в наших видеосалонах это название переводили как “Красная жара”).

И лишь парная не выделяется богатым убранством, хотя ради нее все тут и устроено. Обычные полки из лиственницы, печь, набитая раскаленными до 800 °С чугунными болванками, и идеальная чистота, за которой строго следят банщики.

СБОРНАЯ ПО КВИДДИЧУ

Про гигиену пола я упомянул не зря. Там, где моются, должно быть чисто — с этой простой мыслью Пуриков вручает мне метлу, и весь день я только и делаю, что раз в 20 минут старательно подметаю парную от листьев, а заодно наблюдаю за посетителями.

Среди многообразия разноразмерных господ, с покряхтыванием охаживающих себя вениками, выделяет-

ся сидящий на верхней полке худосочный и низенький мужичок; татуировки и длинная толстая золотая цепь с массивным крестом выдают в нем “делового” представителя 90-х годов. Нагревшаяся цепь явно жжет “деловому” шею, но вместо того чтобы сдать ее в камеру хранения, клиент постоянно перебирает красотищу руками, перемещая по шее. В ближайшие минуты выяснится, что нагрев цепи до нестерпимой температуры служит этому человеку сигналом для выхода из парной. Витиевато выругавшись, он снимает с себя крест, выскакивает из парной, но перед прыжком в кадку с водой аккуратно кладет цепь на приступочку.

Время с 8.00 до 11.30 банщики между собой называют “завтраками” — в эти часы в баню ходят любители попариться перед работой, в основном молчаливые бизнесмены, в перерывах между парками обсуждающие друг с другом текущие проблемы или изучающие деловую прессу. В будний полдень наступает затишье, но с 17.30 в зале для отдыха опять негде сесть. “Это еще что, — говорит Евгений Пуриков. — По субботам и воскресеньям, особенно зимой, уже в 7 утра выстраивается очередь, и в течение дня многие ждут в машинах по полтора часа, чтобы только попасть в “Сандуны”.

“Давай, Сереня, башляй — часто, что ль, начальство в баню водишь?” — громко хохочет пузатый коротышка с лицом часто и много пьющего человека, развалившись на диване перед столиком с остатками обеда. Его полуодетый подчиненный в поисках денег суетливо выкладывает из кошелька старые магазинные чеки, бумажные обрывки с какими-то пометками и фотографии детей. — “Да смотри, на чай не оставь лишнего — у этого сегодня понос, что ли! Каждую рюмку по полчаса несет. Ты не пил? Тебе же меня еще на дачу везти. А уж там я тебе налью твою дозу”. “Этот” официант, не обращая внимания на разошедшегося гостя, убирает со столика посуду. “Гопота редко заходит, — добродушно сообщает он мне потом за чашкой чая. — В основном нормальные люди, понимающие, что в бане все друзья-приятели. Бывает, что напиваются, особенно в выходные, но в “бычку” редко лезут — тут атмосфера уж больно душевная”.

К оценкам официанта присоединяется и Пуриков — подвыпившие персонажи в бане не редкость, хотя алкоголь тут крайне не рекомендуется: он серьезно усиливает нагрузку на сердце и печень и оказывает обезвоживающее действие на и так потеющий организм. “Причем некоторые, заложив за галстук, начинают чудить, — рассказывает Женя. — Недавно один клиент решил прыгнуть в кадку с ледяной водой прямо с места для отдыха, причем “ласточкой”. Понятно, со всей дури влетел лбом о край кадки. Кровищи было столько, что мы решили: все, насквозь череп пробил. А он ничего — отсиделся, еще пару рюмок накатил и поехал восвояси”.

ПАРНОЕ КАТАНИЕ

На следующий день меня начинают готовить к работе с посетителями. “Очень важное требование в этой профессии — физическая выносливость, — объясняет Пуриков. — Ты целый день находишься в температурах, близких к экстремальным. Многим уже к 40 годам надо менять работу или выходить

РУЧКИ-ПУЧКИ

1. Возьми свежие веточки выбранного дерева длиной примерно 45-50 см, из которых 10 см остается для “ручки”. Сформируй из них 2 пучка.

2. Затем сложи пучки ручками крест-накрест и перевяжи в местах соединения обычным синтетическим шпагатом.

3. Сведи пучки в единый веник, перевяжи у основания листьев вторым куском шпагата.

4. Торчащие ветки обрежь секатором или обруби острым ножом.

После этого веник можно использовать как свежим — перед входом в парилку просто ополосни его теплой водой, так и оставить сушиться, подвесив его в сухом, затемненном и хорошо проветриваемом помещении.

на пенсию — организм начинает сдавать, обостряются профессиональные болячки, например, остеопороз. Кальций из костей вымывается от постоянного потения. Хотя у меня есть знакомый работающий банщик, который в прошлом году отпраздновал 70-летие, — говорит, что прекрасно себя чувствует. Вот у меня как раз клиент сейчас наметился, сам посмотришь, что за работа, и подкинешь, когда скажу".

Парную только что проветрили и прибрали — эта процедура проходит каждый час. Осталось покидать воды в печь. К слову, лучшее время в парной — через 3-5 минут после "поддачи", когда пар уже разошелся по помещению. Можно спокойно выбирать себе место по температурным предпочтениям: разница между нижней и верхней полками составляет примерно 20 °С, доходя до 90 °С в верхней точке.

"Не вздумай шваркнуть полный ковш! — объясняет Женя, протягивая мне кружку на длинной ручке. — Ты мне и клиента сожжешь, и пар будет неуправляемым, разделить большое и плотное облако очень сложно. Подкидывай грамм по пятьдесят, но при этом почаще, и забрасывай как можно дальше в печь".

Поначалу все идет неудачно — я попадаю водой слишком близко к дверце и делаю слишком большие перерывы между бросками, отчего пар выходит плевками, вместо того чтобы накрыть полки равномерным потоком. Потом я как-то справляюсь, и Евгений начинает парить клиента — лежащего на лавке вниз лицом здоровенного мужика. Веники так и мелькают в его руках, непостижимым образом охватывая все грузное тело клиента (тут в моей памяти всплывают слова Евгения о физической выносливости банщиков). Мужик меж тем не переставая требует, чтобы банщик не вздумал халтурить и парил "так, чтобы следы остались". Явный "спец", как называет Женя истинных ценителей пара. "Был тут один, так он требовал, чтобы банщик парил его вприсядку, — рассказывал он мне сегодня утром. — Надо было отплясывать над ним подобие матросского танца и с каждым приседом со всего маху опускать на него веники. Когда он появлялся в очередной раз, банщики ста-

АНАТОМИЯ ВЕНИКА

БЕРЕЗОВЫЙ

Березовый лист очень хорошо прилипает к телу (поговорка про банный лист — именно о нем) и впитывает пот. Если ты куришь или недавно бросил, то воздух от распаренного березового веника поспособствует очищению бронхов от мокроты и накопившихся ядов. Также в листьях березы содержатся эфирные масла, витамин С и каротины, которые очищают и благотворно влияют на кожу.

ДУБОВЫЙ

Особенно хорош, если у тебя жирная кожа: в дубовом листе содержится большое количество дубильных веществ, которые сделают кожу матовой, эластичной и упругой, как резиновый сапог. Аромат распаренных дубовых листьев препятствует чрезмерному повышению артериального давления и успокаивает нервную систему. Кроме того, правильно связанный дубовый веник идеален для работы с паром благодаря своей плотности.

МОЖЖЕВЕЛОВЫЙ

В полную силу этим веником парятся только совсем отчаянные любители бани. Если ты к ним не относишься, ограничься легкими поглаживаниями по всему телу. Эфирное масло из иголок можжевельника — великолепное бактерицидное и противовоспалительное средство. А легкий массаж колючими веточками отлично помогает при радикулите, невралгии и ревматизме.

ЭВКАЛИПТОВЫЙ

Для банщицкой работы этот веник не особенно пригоден из-за своей пушистости и тонких прутьев, париться им довольно чувствительно и не очень приятно. Однако если у тебя начинается насморк или болит горло, эвкалиптовый веник просто незаменим: его нужно настоять в теплой воде в течение 10 минут, и в парной, смачивая веник получившимся настоем, прижать его к лицу и дышать через нос.

КРАПИВНЫЙ

Если ты не ревматик, то вряд ли будешь использовать крапивный веник сам по себе — проще плеснуть на спину кружку кипятка, ощущения примерно те же. Лучше вплети 3-4 веточки крапивы в березовый веник, это тонизирует и укрепляет кожу.

СМЕНИВШИЙ ПУРИКОВА БРИГАДИР АНТОН ДОРОДНИКОВ ДЛЯ НАЧАЛА ОТХОДИЛ МЕНЯ ВЕНИКАМИ ТАК, ЧТО Я ПОЛЧАСА ОТМОКАЛ В БАССЕЙНЕ, ПЫТАЯСЬ УЛОЖИТЬ В ГОЛОВЕ ВЕСЬ СПЕКТР ОЩУЩЕНИЙ

рались не попадаться ему на глаза — после такой работы ребята в полуобморочном состоянии выпадали из парной. А некоторые клиенты любят “зачитать”. То есть ты его паришь, как полагается, а он в это время непрерывно бурчит, что раньше было лучше, и пар сильнее, и банщик злее, и водка крепче. Главное — с ним не спорить. Выходит из человека негатив — и хорошо”.

После пятнадцатиминутного сеанса с коротким перерывом гость отправляется блаженствовать в бассейн, а я с удивлением смотрю на Пурикова, который, окунувшись пару раз в кадку с водой, выглядит так, будто не размахивал только что вениками при температуре 90 градусов, а совершил легкую пробежку в парке. “Обратил внимание, что веники практически не потеряли листьев? — спрашивает он. — Все дело в их грамотном запаривании”.

ТАЗЫ ИСКУССТВА

Следующие пару дней продолжалось мое обучение. Сменивший Пурикова бригадир Антон Дородников для начала отходил меня вениками так, что я полчаса отмокал в бассейне, пытаясь уложить в голове весь спектр ощущений. Потом мы с ним три раза наведывались в массажную комнату, где я отрабатывал удары на перевернутой шайке (на самом деле это помещение справедливо было бы назвать массажно-помывочным, так как здесь выполняется мойка гостя с элементами массажа. Настоящие фанаты уверены, что “жена так не потрет”, а поэтому обязательно заказывают процедуру мойки с детским мылом и натуральной мочалкой из люфы — высушенного бешеного огурца). Наконец, время экзамена. В парной меня ждет первый клиент. “Новичков мы ставим парить иностранцев, не искушенных в русской бане, — рассказывает Андрей. — Откуда ему знать, злой ли ты банщик и какой был раньше пар...”

Жизнерадостный японец средних лет уже улегся вниз лицом на скамье. Вспомнив свои мизерные познания в японском, с улыбкой говорю ему: “Конитива!”, на что получаю смешливое: “Hi, Russia!” С уверенным видом прошу банщика Сергея подкинуть воды в печь, а сам застываю над японцем в попытке вспомнить, с чего же надо начинать.

“Подсними!” — подсказывает Сергей, и — ура! — память возвращается. Я как бы сгребаю, “снимаю” вениками пар с потолка и “разглаживаю” его над спиной клиента. “Еще троечку!” — кричу. “Смотри, не подожги гостя!” — смеется ассистент. Окутав “Конитиву” паром, начинаю легонько поглаживать его вениками по спине вверх-вниз, чтобы прогреть туловище, но пока не касаюсь ног — икры в слишком горячей парной страдают больше всего. Любители запредельных температур (“сталевары”, как их тут называют) даже обматывают ноги эластичными бинтами, чтобы не сжечь их при чудовищных 105-110 °С.

НА ЗДОРОВЬЕ

Прежде чем лихо нахлестываться вениками в раскочегаренной парной, выясни, принесут ли банные процедуры пользу твоему организму. “Регулярные походы в баню могут оказаться полезными при болевом синдроме, вызванном артрозами и некоторыми заболеваниями мышц, — говорит медицинский редактор МН Евгений Пашанов. — Также не лишним будет сходить в баню после тяжелой тренировки, если она прошла без травм. Но одним из главных достоинств бани является ее антистрессовое действие, сравнимое с выездом на природу. Имей в виду, что, вопреки расхожему мнению, баня вовсе не является панацеей от всех болезней, — противопоказаний к ее посещению больше, нежели показаний. Лучше не относиться к бане как к невинному развлечению”.

ИДИ В БАНЮ ПРИ:

Бронхиальной астме, хроническом бронхите, ревматизме, артрите — все это не в периоды обострений. “Очень много гостей ходит к нам именно в лечебных целях, — рассказывает Евгений Пуриков. — У меня есть клиент-ревматик, мужик лет шестидесяти, который ходит в баню утром в субботу. Он объясняет это тем, что в выходные на дачу, где он живет, привозят внуков. И чтобы гонять с ними в футбол и ездить на велосипеде на рыбалку, ему необходимо хорошенько пропариться. Говорит, что после бани ощущает себя на 20 лет моложе. Причем он сам вяжет березовые веники, добавляя в них то крапиву, то можжевельник, и перед паркой подробно рассказывает, как именно его нужно пропарить и на какие места обратить особенное внимание”.

МОЙСЯ ДОМА ПРИ:

Обострении любого заболевания, стенокардии, эпилепсии, заболеваниях нервной системы, псориазе, заболеваниях почек и мочевыводящих путей, гипертонии, пороках сердца.

ПОЧТИ ТЕРЯЯ СОЗНАНИЕ, СГИБАЮ НОГИ ГОСТЯ В КОЛЕНКАХ И ПРОИЗВОЖУ СЕРИЮ ОСТОРОЖНЫХ, НО ДОВОЛЬНО СИЛЬНЫХ ШЛЕПКОВ ПО ПЯТКАМ

Перехожу к приему, называемому “переметом”, — похлестыванию вениками сверху вниз и снизу вверх по бокам и вдоль всего тела (тут надо не “припечатывать”, а производить как бы скользящий удар). Японец покрякхтывает, хочется думать, что от удовольствия. Следом идут “барабанки”: частые и довольно сильные похлопывания поочередно каждым веником по спине и ногам. Кульминационный момент действа — “точки”, захват пара сверху всей плоскостью веников и впечатывание их с задержкой на 3-5 секунд в плечи, потом в поясницу, следом в область коленного сустава. Наконец, уже почти теряя сознание, сгибаю ноги гостя в коленках и произвожу серию осторожных, но довольно сильных шлепков по пяткам.

Все, мозг закипел, кожа на руках начинает трескаться. Знаком показываю японцу, что ему нужно повернуться на спину, с озабоченным видом трясу над ним веником (мол, надо бы смочить), выскакиваю из парной и три раза окунаюсь с головой в купель. Мир вокруг по-прежнему лишен резкости, но хотя бы возвращается способность дышать.

А в парной мой камикадзе, кажется, задремал, целомудренно прикрыв причинное место руками. Встряхиваю над ним веники — японец только блаженно улыбается и что-то бормочет на родном языке. Как мы их победили на Халхин-Голе? Начинаю те же действия, только в обратной последовательности: сначала припечатываю клиента к скамье “точками” в области грудной клетки, живота и затем колен, потом энергично охаживаю его “барабанками” и заканчиваю “переметом”. Финальный этап парки — порядком одуревший японец сидит на лавке, а я сильными ударами веников по спине и бокам вколачиваю в него остатки пара, понимая, что еще пара минут, и я свалюсь в обморок. Заключительная “точка” по плечам — я заплетающимся языком произношу: “С легким паром!”, удивляясь, что мой голос доносится откуда-то сверху и сбоку.

Японец опрометью вскакивает с лавки, вылетает из парилки и с наслаждением плюхается в кадку с ледяной водой. Я же, забыв снять шапку, окатываю себя поочередно двумя ведрами и на автопилоте бреду в бассейн, но по пути поскальзываюсь и растягиваюсь на полу. “Что ж, неплохо для первого раза, — со сдержанной улыбкой поднимает меня Сергей. — Только имей в виду, что обычно у меня таких клиентов человек 15 в день”.

Похоже, в банщики идут только настоящие фанаты этого дела, причем идут сознательно и остаются тут надолго. Тот же Пуриков пришел в “Сандуны” 8 лет назад и стал за это время лауреатом российских и международных конкурсов банного дела. “А еще у нас работает Виталий Солдатов — так он вообще банщик в третьем поколении, — сообщает Женя. — В 50-х годах здесь парил клиентов его дед, потом отец проработал тут почти 40 лет, а 15 лет назад пришел и сам Виталий”.

Прощаясь с коллегами в последний день работы, я осмеливаюсь задать еще один вопрос. После нескольких дней в помывочной и парной я ловлю себя на том, что даже на улице всех проходящих мимо мужчин автоматически представляю без одежды. Я — гетеросексуал в -надцатом поколении, отец двоих детей, так что это раздражает. Отсмеявшись, “сандуновцы” сообщают, что в их среде это называют “синдром окруживших херов”. Проходит после месяца работы. Но нет, я уж лучше пойду в редакцию, в кондиционированное царство одетых качков. У каждого свое призвание. ■

МАСТЕР-КЛАСС ПО ЗАПАРИВАНИЮ ВЕНИКОВ ОТ ЕВГЕНИЯ ПУРИКОВА:

“Свежие веники можно просто сполоснуть водой, и они будут готовы. А сухие березовые и дубовые ни в коем случае не заливай горячей водой: от этого листья станут ломкими, очень быстро облетят с веток, и на теле клиента останутся следы от прутьев. Сначала положи веник на 5 минут в холодную воду, потом выплесни ее, на 10 минут залей водой комнатной температуры и лишь потом добавляй кипяток. Только так листья наберут достаточное количество воды и станут гибкими и упругими. Но держать веник в воде более получаса нельзя — листья набрякнут, слипнутся, и мы получим тяжеленный пучок веток, которыми долго не помашешь. И горячие брызги во все стороны, конечно”.

МЕСТО

Арарат

Арарат — самая высокая гора Турции (5137 м) и, пожалуй, самая знаменитая вершина на Земле (ведь именно к ней, по библейскому преданию, пришвартовался ковчег Ноя в ходе Всемирного потопа). Восхождение на Арарат отлично подойдет тем, кто впервые решил покорить пятитысячник, — некрутые склоны и отсутствие ледопадов с трещинами позволяют преодолевать путь без особых трудностей и использовать при этом минимум альпинистского снаряжения. В октябре мы предлагаем тебе присоединиться к группе покорителей Арарата. Сначала участники экспедиции совершат несложный переход от деревни Эли до первого лагеря (320 м) — это 5 часов по некрутым травянистым склонам. Ненужные во время дневного перехода вещи и альпинистское снаряжение, которое понадобится только на последнем этапе восхождения, лягут на спины мулам, которые будут сопровождать группу. На следующий день предстоит подъем до лагеря на высоте 4200 м, расположенного на каменистом склоне. И уже утром третьего дня (подъем в 4 часа) участники экспедиции двинутся к высшей точке. Обычно путь наверх занимает 5–7 часов — сначала по каменистому склону, а дальше по леднику, с помощью альпинистских кошек. Забирайся за подробностями и бронируй места на вершине на mhadventure.ru.

Сезон восхождений: июнь — октябрь
Время: московское -1 час
Авиабилеты: Москва–Стамбул–Ван–Стамбул–Москва — от 14 тыс. руб.

ПЕРСОНА

Оскар Конюхов

Руководитель многих международных яхтенных проектов, в которых периодически принимает участие и его отец — известный путешественник Федор Конюхов, Оскар покоряет моря и океаны с 1999 года. Его последнее приключение — переход из Нью-Йорка в Англию на макси-яхте Med Spirit в июле этого года (всего у Конюхова-младшего в активе шесть трансатлантических переходов под парусом). Он имеет квалификации яхтенного капитана, полученные в Англии (по системе Британской Королевской яхтенной академии) и в России — по системе Всероссийской федерации парусного спорта (ВФПС). Оскар возглавляет океанский клуб "ТРАНЗАТ" и за время работы организовал участие более 300 россиян в трансатлантических переходах и гонках. С 2009 года Оскар Конюхов является исполнительным директором ВФПС и ответственным секретарем Попечительского совета ВФПС, а также членом оргкомитета премии "Яхтсмен года". За эти 4 года интерес к парусному спорту в нашей стране вырос, что мы с радостью поддерживаем — в конце сентября МН совместно с ВФПС проведет в Новороссийске чемпионат России по парусному спорту в классах яхт, избранных Международной федерацией парусного спорта для участия в Олимпийских играх. Отчет о соревнованиях читай в декабрьском номере.

sport

style

rukka®

www.rukka.com

www.vkontakte\rukka

rukka

rukka®

Official Sponsor of Finnish National teams
of Nordic Combined & Ski jumping

*Наслаждайся спортом
На правах рекламы

СОБЫТИЯ

19-30 ИЮЛЯ

Летний кайт-лагерь Men's Health/ Women's Health в Черногории

“Население” летнего кайт-лагеря, организованного нашим журналом совместно с Women's Health на юге Черногории, превысило 30 человек. Место было выбрано не случайно. Там, на Велике Пляже — между городом Ульцин и албанской границей — летом открываются лучшие на всем Средиземноморье кайт-школы. Дно в тех краях песчаное и пологое, недалеко от берега есть небольшая коса, да и морская фауна нервы не треплет — никто не укусит и не обожжет. И, что самое важное для кайтсерфинга, здесь отсутствует прибойная волна, а бриз не даст тебе унестись в открытое море. Термальный ветер начинает дуть только в час дня, так что накануне вечером можно зависнуть в одном из многочисленных ресторанов или клубов Ульцина. В целом с погодой нам повезло: только пару дней бушевал шторм, который не позволил новичкам выйти на воду. Зато в этот период наши инструкторы под руководством Сергея Бельмесова — чемпиона России по кайтбордингу 2008 года и обладателя Кубка России по этому виду спорта в 2010 году — демонстрировали свое мастерство. Несколько часов они летали над морем под проливным дождем, выполняя сложнейшие трюки. Оставшиеся на берегу щелкали фотоаппаратами, завидовали и хотели научиться делать так же. Фотоотчет о кайт-лагере Men's Health/ Women's Health в Черногории ищи в группе MHAdventure в Facebook.

БЫЛО

БУДЕТ

18 СЕНТЯБРЯ — 3 НОЯБРЯ

Премия Russian Snowboard Awards 2012

Главная для российских сноубордистов премия. Выбор победителей пройдет на сайте rsa2012.ru, голосование проводится в шести номинациях: “Открытие года”, “Райдер года”, “Райдер года среди девушек”, “Народный герой”, “Лучший сноубордический лагерь”, “Лучшее соревнование года”. Героя седьмой номинации — “Лучший фотограф” — определит жюри. Поддержи наших звезд сноубординга, проголосуй за дерзкие трюки парней или элегантное катание девушек. Судьба каждого спортсмена в твоих руках!

THOMAS

Made in Germany. Since 1900.

Новое поколение компактных 3D пылесосов с системой AQUA-BOX

Новые шедевры старых мастеров

Вот уже больше века немецкая фирма Thomas производит свою продукцию, основываясь на трех принципиальных положениях: качество, надежность и безопасность. Вслед за европейскими потребителями россияне оценили высочайший уровень приборов этой известной немецкой компании. Но почивать на лаврах Thomas не собирается. Компания продолжает удивлять и радовать искушенного потребителя: для нашего здоровья разрабатываются новые технологии и выпускаются новые модели моющих пылесосов!

Итак, знакомьтесь: моющие пылесосы THOMAS нового поколения **XT — THOMAS VESTFALIA XT и THOMAS TWIN XT.**

THOMAS AQUA-BOX – легко использовать, легко мыть

Компания Thomas для новых моделей усовершенствовала свой знаменитый аквафильтр, который используется для сухой уборки — теперь он приобрел вид закрытого контейнера. Сохранив фундаментальный принцип работы аквафильтра, производитель смог уменьшить его размеры. Это дало возможность уменьшить размеры и самих пылесосов. Новый фильтр получил название аквабокс (AQUA-BOX). Аквафильтры других компаний работают по принципу кальяна, что не обеспечивает должный уровень фильтрации, а ведь степень фильтрации — самая важная характеристика пылесоса. То, что вдохнули наши легкие, никак не удалишь. Мы не можем их прополоскать и отжать. Их надо беречь, а, значит, при покупке пылесоса обращать внимание на такую важную характеристику, как чистота исходящего воздуха. Фильтрация у Thomas действительно высочайшая: 99,99% пыли и 100% пыльцы!

Устройство аквабокс Thomas уникально и, конечно, запатентовано. Любители чистоты, безусловно, оценят его: качественно убирает, очищает воздух, и, что очень приятно, после работы легко моется. Надо всего лишь налить в него чистую воду, встряхнуть несколько раз и вылить. Всё — аквабокс чист!

Уборка в формате 3D

Моет дом и воздух в нем, и поверхноть, и объем

Благодаря влажному выхлопу пылесосов Thomas пыль и шерсть, летающие в воздухе, осядут вниз и будут собраны пылесосом. Эффект удивительный: убирали пол, а очистили весь объем квартиры. И все, что для этого требуется, — залить 1 литр обыкновенной воды в аквабокс Thomas, установить моющийся долговечный HEPA-фильтр, произвести уборку и вылить грязную воду в унитаз. Результат поразит каждого неравнодушного к своему здоровью человека, когда он увидит, какой грязной стала вода после уборки. А воздух в квартире наполнится свежестью!

Моет только чистой водой

Пылесосы Thomas XT специалисты в вопросах влажной уборки. Многие избавляются от ковров в своих квартирах, надеясь таким образом упростить уборку помещений. Но, по последним исследованиям ученых, в помещениях без ковров очень высока концентрация пыли, шерсти и мелкого мусора в воздухе, в отличие от квартир, где есть ковры, мешающие своим ворсом их свободному перемещению. Главное — регулярно чистить ковры. А здесь незаменимыми помощниками станут пылесосы **Thomas XT,** так как они деликатно, но на всю глубину ворса уберут любое ковровое покрытие, и оно засияет новыми красками! И в результате такой полной очистки Ваш ковер будет долгие годы выглядеть, как новый. Пылесосы Thomas прекрасно моют плитку, линолеум, стены, окна. Вы забудете про швабру, так как пол после уборки пылесосами **Thomas XT** просто сияет и блестит. Не удивительно, ведь Вы моете пол только чистой водой из пылесоса, а не полощите швабру в мутной жиже ведра.

THOMAS XT: компактность и удобство!

Большое количество насадок для сухой и влажной уборки хранятся в специальной фирменной сумке Thomas, а часто используемые насадки можно возить в особых гнездах на крышке пылесосов, то есть они всегда будут под рукой. Длинный шнур (8 метров) с автоматической смоткой позволяет убрать большую поверхность от одной розетки. Шланг имеет полную свободу вращения (360 градусов), что не даст заламываться шлангу при уборке. В новых моделях установлены уникальные ролики высокой проходимости. Для **Thomas XT** разработаны наглядные и понятные инструкции.

Легко и быстро вылив после уборки воду, Вы без проблем найдете для Вашего XT место для хранения, ведь размеры пылесосов THOMAS поколения XT сравнимы с размерами обычного, «сухого» пылесоса.

www.thomas.ru

КАЧЕСТВО • ДИЗАЙН • ТЕХНОЛОГИИ • ПРОИЗВОДСТВО •
THOMAS
СДЕЛАНО В ГЕРМАНИИ
с 1900 года

реклама

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

33–40 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

ДОЛОЙ СТАРЫЙ РЕЖИМ!

Мы уже перепробовали почти все возможные способы тренировки, обеспечивающие рост мышечной массы. У нас остался последний козырь: теперь будем добиваться гипертрофии, варьируя режимы мышечной работы.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

*Перед тобой шестая часть комплексной годовой программы набора мышечной массы. Предыдущие части ищи на Mhealth.ru.

ФОТО: CORBIS/ФСА

Поздравляем, ты уже на последних страницах нашей программы по наращиванию мускулов — восемь из десяти месяцев уже прошли. В самом начале мы обещали, что через определенные промежутки времени ты будешь получать новую методику тренировок, использующую отличный от предыдущего набор факторов, стимулирующих рост, так как только таким образом можно надолго обеспечить непрерывную гипертрофию. И мы сдержали обещание — ты уже развивал силу, варьировал объем тренировочной работы и растягивал время нахождения мышц под нагрузкой. Следующие два месяца, чтобы внести в тренировки полезную новизну, мы озаботимся изменением режимов мышечной работы. Вот они.

1. Негативный

В этом режиме концентрическая фаза движения, когда мышца укорачивается, полностью исключена из подхода, а все внимание достается эксцентрической фазе — фазе увеличения мышцы в длине. Твоей задачей будет всего лишь опускать вес, растягивая мышцу, находящуюся под нагрузкой. Считается, что выполнение "негативов" приводит к большему количеству мышечных микротравм, вызывающих гипертрофийный отклик, чем работа в обычном смешанном режиме. Поскольку опустить можно намного больший вес, чем поднять, в негативном режиме ты станешь использовать рабочий вес, превосходящий привычный для конкретного упражнения на 10-20%, и делать это чуть медленнее, чем в обычных подходах.

2. Изометрический

Твои мышцы активно и напряженно работают, но их длина не меняется. Такое случается, если ты, например, держишь перед собой гантель на вытянутой руке.

3. Плиометрический

Проще всего обозначить этот режим как "взрывной". Так происходит во время прыжка вверх — мышцы бедер сначала мощно и быстро сокращаются, отталкивая твое тело от пола, а потом расслабляются и растягиваются до момента приземления и начала следующего повтора. Кроме того, существуют приемы, которые позволяют при выполнении обычных упражнений добиваться непривычного режима работы с помощью намеренного изменения темпа выполнения повтора. А все непривычное, как ты уже знаешь, положительно сказывается на мышечном росте. Ты будешь пользоваться двумя такими способами.

4. Задержка пикового сокращения

Это пауза в точке наибольшего сокращения мышцы. К примеру, при выполнении скручиваний на пресс этот момент наступит тогда, когда твои плечи будут максимально приближены к тазу.

5. Остановка в нижней точке

Останавливаясь и расслабляясь в нижней точке упражнения, ты будешь избегать возникновения стретч-рефлекса — рефлекторного сокращения рабочих мышц в ответ на их быстрое растяжение. Во время силовой тренировки стретч-рефлекс искусственно придает тебе чуть больше сил, особенно если работать "в отбив" — к примеру, резко ускоряясь в нижней точке жима лежа, растягивая мышцы, сгибающие плечо, и быстро меняя направление движения снаряда на обратное. Без стретч-рефлекса твоей мускулатуре будет чуть сложнее работать даже с привычным рабочим весом, что не замедлит положительно сказаться на ее размерах.

Для разных групп мышц мы будем использовать наиболее подходящие именно им приемы сокращения — каждой группе свои. Так что не удивляйся, когда обнаружишь, что мы, например, не используем изометрию при работе с грудными мышцами, — мы не забыли, а сделали это намеренно.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

1. Перерыв между пятым и шестым этапами не нужен — приступай к новым упражнениям сразу. Заниматься ты будешь традиционно — 8 недель по 3 раза в неделю, например, "А" в понедельник, "Б" в среду и "В" в пятницу. Обязательно оставляй между тренировками один день отдыха, ибо, несмотря на кажущуюся простоту, упражнения данного периода дают серьезную нагрузку на ЦНС и могут легко вогнать тебя в состояние переутомления, несовместимое с мышечным ростом.

2. В таблицах с программой тренировок появились новые для тебя обозначения:

"Н" — негатив. Выполняется только эксцентрическая фаза движения во всех повторах, рабочими мышцами ты лишь опускаешь вес.

"Х СЕК" — время в секундах, заданное на удержание веса в нужном положении для изометрических упражнений. Чем меньше секунд, тем больше рабочий вес.

"ВЗ" — взрывной характер работы. Сокращай мышцы мощно и быстро, возвращайся в исходное положение плавно и подконтрольно.

"МАКС СЕК" — выполнение изометрического упражнения максимально долго, до наступления мышечного отказа.

3. В эту программу включены двусеты, то есть серии из двух упражнений на одну мышечную группу, которые ты будешь выполнять подряд и без отдыха. Таким образом ты продолжаешь нагружать одну и ту же мышцу, однако, переходя от одного движения к другому, ты обманываешь подступающую усталость.

4. Кроме того, в шестом, как и в предыдущих этапах, используется уже известный тебе метод чередования подходов. Если упражнения обозначены 1а и 1б, делай их так: подход упражнения 1а/отдых/подход 1б/отдых/возврат к 1а. Когда сделаешь все предписанные подходы данной пары, переходи к следующему упражнению по списку.

5. Отдых между подходами — до полного восстановления, за исключением упражнений, выполняемых во взрывном режиме. См. описание упражнений.

Когда мы начинали публикацию программы по набору мышечной массы, мы обещали тебе 5 этапов. Но, если ты следил за нашими публикациями, то заметил, что это уже шестая. Дело в том, что один из двухмесячных этапов нам пришлось разбить на два месячных — из-за большого количества упражнений он не влезал в один номер журнала. Кстати, будет и еще один — седьмой, бонусный. Чем Дмитрий Смирнов решил тебя порадовать напоследок, ты узнаешь, купив декабрьский номер.

УПРАЖНЕНИЯ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
ТРЕНИРОВКА А:								
1 Жим штанги лежа средним хватом	5*10	3*15	6*4	4*10	3*12	2*20	5*6	2*20
2 Двусет:								
Жим гантелей на полу	2*20	2*15	2*12	2*20	2*15	2*12	2*20	2*12
Разводки с гантелями на наклонной скамье	2*20	2*15	2*12	2*20	2*15	2*12	2*20	2*12
3а Отведения с гантелями сидя с лавки	4*12	3*15	4*8	2*20	2*15	2*12	3*15	2*20
3б Швунг одной гантели стоя	4*6 (вз)	3*8 (вз)	4*10 (вз)	2*15 (вз)	2*10 (вз)	2*12 (вз)	3*10 (вз)	2*12 (вз)
4 Отведения стоя 90 градусов	2*30 сек	3*10 сек	2*30 сек	3*10 сек	2*30 сек	3*10 сек	2*30 сек	3*10 сек
5 Подтягивания прямым средним хватом	4*6 (н)	3*8 (н)	5*5 (н)	4*6 (н)	3*8 (н)	5*5 (н)	3*8 (н)	5*5 (н)
ТРЕНИРОВКА Б:								
1 Фронтальные приседания с паузой внизу	5*10	3*15	6*4	4*10	3*12	2*20	5*6	2*20
2 Становая тяга стоя на подставке + шраги	5*10	3*15	6*4	4*10	3*12	2*20	5*6	2*20
3а Выпрыгивания из седа	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)
3б Тяга Кинга	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)
4 Подъем на бицепс обратным хватом	4*6 (н)	3*8 (н)	4*6 (н)	3*12 (н)	3*10 (н)	3*8 (н)	3*12 (н)	3*8 (н)
5а Сгибания с гантелями поочередно с остановкой стоя	3*15	3*12	4*15	3*12	3*10	2*15	3*8	2*15
5б Французский жим с гантелями поочередно с остановкой на горизонтальной скамье	3*15	3*12	4*15	3*12	3*10	2*15	3*8	2*15
6 Отжимания от медбола	3*макс сек.	3*макс сек.	3*макс сек.	3*макс сек.	3*макс сек.	3*макс сек.	3*макс сек.	3*макс сек.
ТРЕНИРОВКА В:								
1 Жим лежа узким хватом	5*10	3*15	6*4	4*10	3*12	2*20	5*6	2*20
2 Отжимания от пола	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)
3а Тяги гантелей в наклоне с лавки	4*12	3*15	5*10	4*12	3*15	2*20	3*12	2*20
3б Тяга гантелей в наклоне поочередно с остановкой	4*10	3*12	5*8	4*10	3*12	2*20	3*15	2*20
4 Подтягивания широким хватом	3*макс	3*макс	3*макс	3*макс	3*макс	3*макс	3*макс	3*макс
5 Двусет:								
Пугало с гантелями стоя	4*12	3*15	5*8	4*10	3*12	2*20	4*8	2*20
Обратные разводки с амортизатором	4*макс	3*макс	5*макс	4*макс	3*макс	2*макс	4*макс	2*макс

ПРИМЕЧАНИЕ Закончи тренировку любым упражнением для мышц живота, включающим в себя сгибание корпуса. Например, таким как подъем корпуса на наклонной скамье. Сделай 3-5 подходов по 10-15 повторов. При необходимости используй дополнительное отягощение.

ПРИМЕЧАНИЕ Закончить тренировку следует любым упражнением для мышц живота, включающим в себя подъем ног. Например, подъем ног в висе на перекладине. Сделай 3-5 подходов по 12-20 повторов.

ПРИМЕЧАНИЕ Закончи тренировку любым упражнением для мышц живота, включающим в себя латеральное сгибание корпуса. Например, боковой гиперэкстензией или динамической боковой планкой. Сделай 3-5 подходов по 10-15 повторов.

РЕВОЛЮЦИОННО КОМФОРТНОЕ БРИТЬЕ
ДАЖЕ ПРОТИВ РОСТА ВОЛОС

Gillette
FUSION
PROGLIDE
POWER

МИКРОРАСЧЕСКА*
НАПРАВЛЯЕТ ВОЛОСКИ
К СВЕРХТОНКИМ** ЛЕЗВИЯМ

Gillette

*Только у бритв Power

**Первые лезвия в кассетах FusionProGlide тоньше, чем лезвия Fusion

ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

Реклама ©2012 The Gillette Company

Жим штанги лежа средним хватом

Мышцы: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Ляг на лавку, согнув ноги в коленях и поставив ступни на ширину плеч. Сведя лопатки и подав грудь вперед, возьмись за гриф средним хватом, то есть чуть шире плеч. Сними гриф со стоек и помести его над собой **(А)**. Не меняя исходного положения корпуса и ног, опусти штангу вниз до отчетливого касания грифом нижней части груди **(Б)**. Мощно вернись в исходное положение и повтори.

Жим гантелей на полу

Мышцы: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Ляг на пол, согнув ноги в коленях, ступни вместе. В руки возьми по гантели и подними их над грудью, развернув грифы в одну линию. Чуть прогнись в грудном отделе и подай грудь вперед **(А)**. Разводя локти в стороны, опусти гантели так, чтобы плечи — часть руки от локтевого до плечевого сустава — плотно легли на землю **(Б)**. Выдержи двухсекундную паузу, после чего мощно выжми гантели вверх, вернувшись в исходное положение. Повтори заданное количество раз.

Разводки с гантелями на наклонной скамье

Мышцы: *грудные, дельтовидные*

Установи скамью под углом 30-40 градусов, после чего ложись на нее и подними руки с гантелями над собой. Разверни ладони по направлению друг к другу и подай грудь вперед **(А)**. Сводя лопатки, по широкой дуге опусти руки в стороны **(Б)**. Без паузы вернись в исходное положение и повтори.

Отведения с гантелями сидя с лавки

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная*

Сядь на середину лавки, взяв в руки гантели. Отведя руки в стороны, положи гантели на лавку **(А)**. Подними гантели вверх до уровня плеч или чуть выше их **(Б)**. Выдержи секундную паузу, после чего верни снаряды на лавку. Расслабься на две секунды, после чего повтори подъем. Сделай нужное количество повторов, предписанных программой.

Швунг одной гантели стоя

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная, трицепсы, кор*

Встань прямо, поставив ноги чуть шире плеч. В правую руку возьми гантель и подними ее к плечу. Левую руку отведи в сторону для баланса **(А)**. Помогая себе ногами, как можно мощнее вытолкни гантель вверх **(Б)**. Аккуратно вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени руку.

Отведения стоя 90 градусов

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная*

Встань прямо, взяв в руки гантели. Чуть согни ноги в коленях. Подними гантели в сторону и чуть вперед так, чтобы между твоими руками, если смотреть на них сверху, получился прямой угол **(А)**. Останься в этом положении. Выдержав нужное количество секунд, вернись в исходное положение — на этом подход закончен.

РЕВОЛЮЦИОННО КОМФОРТНОЕ БРИТЬЕ ДАЖЕ ПРОТИВ РОСТА ВОЛОС

МИКРОРАСЧЕСКА
направляет волоски к лезвиям для легкого и тщательного бритья

МИКРОИМПУЛЬСЫ POWER
для снижения сопротивления

5 СВЕРХТОНКИХ ЛЕЗВИЙ*
для революционного скольжения

Gillette Fusion PROGLIDE POWER

Gillette

ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

Реклама. * Первые лезвия в кассетах Fusion® ProGlide™ тоньше, чем лезвия Fusion®

Подтягивания прямым средним хватом

Мышцы: *широчайшие, бицепсы, предплечья*

Поставь под перекладину лавку и встань на нее. Если надо, предварительно закрепи на поясе дополнительный вес. Помогая себе ногами, выйди в верхнее положение подтягивания — подбородок должен оказаться выше перекладины **(А)**. Плавно, отсчитав не менее 6 счетов, опустись на прямые руки **(Б)**. Помогая себе ногами, вновь выйди в верхнюю точку и повтори.

Фронтальные приседания с паузой внизу

Мышцы: *квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра и голени*

Подойди к стойке и возьмись за штангу перекрестным хватом. Помести гриф на передние дельты, подними грудь, напряги спину и, сняв штангу со стоек, отойди назад на пару небольших шагов. Поставь ноги на ширину плеч и чуть отведи таз назад **(А)**. Глубоко присядь и, не расслабляя ног, застынь в нижней точке на 1-2 секунды **(Б)**. Мощным движением выпрямись и вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

Становая тяга стоя на подставке + шраги

Мышцы: *ягодицы, задней поверхности бедра и голени, квадрицепсы, трапециевидная*

Положи на пол пару дисков или любую другую надежную подставку высотой порядка 10 см. Установи штангу на полу так, чтобы опора находилась строго по центру грифа. Встань на нее, после чего, не отрывая пяток от опоры, присядь вниз и возьмись за гриф хватом сверху. Выпрями спину, вытяни руки и разведи лопатки **(А)**. Синхронным усилием ног и спины выпрямись, подняв штангу от пола **(Б)**. В верхней точке, используя набранную инерцию, с силой пожми плечами **(В)**. Плавно верни штангу на пол и повтори.

Выпрыгивания из седа

Мышцы: *квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра и голени*

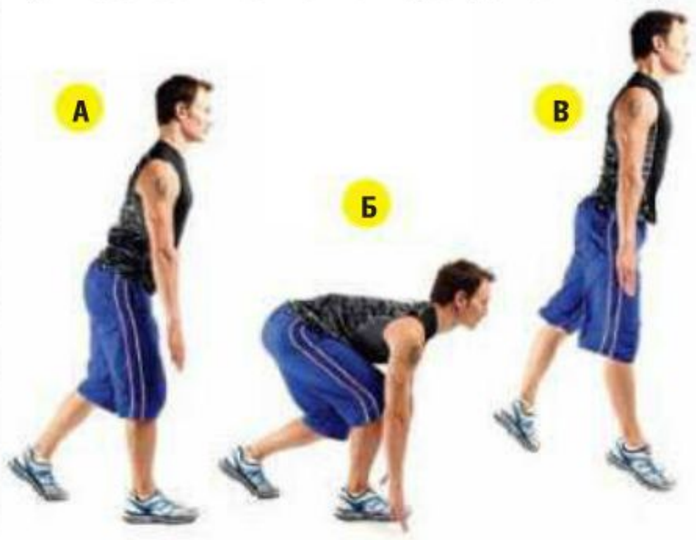
Поставь ноги на ширину плеч, а руки заложи за голову **(А)**. Не отрывая пяток, глубоко присядь вниз **(Б)**. Сразу же мощно выпрями ноги и подпрыгни вверх **(В)**. Мягко приземлившись, немедленно опустись в присед и повтори.

ВАЖНО: в этом упражнении отдых между подходами составляет не более 30 сек.

Тяга Кинга

Мышцы: *ягодицы, задней поверхности бедра и голени, квадрицепсы, трапециевидная*

Поставь правую ногу вперед, чуть согнув ее в колене. Левую, также согнутую в колене, отведи назад и поставь мыском на пол. Спину выпрями, руки вытяни перед собой по направлению к полу **(А)**. Наклоняясь, отводя таз назад и сгибая опорную ногу, постарайся, не округляя поясницы, дотянуться пальцами до пола **(Б)**. Сразу же мощно выпрямись и за счет мышц бедра опорной ноги выпрыгни вверх **(В)**. Мягко приземлись и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени ногу.



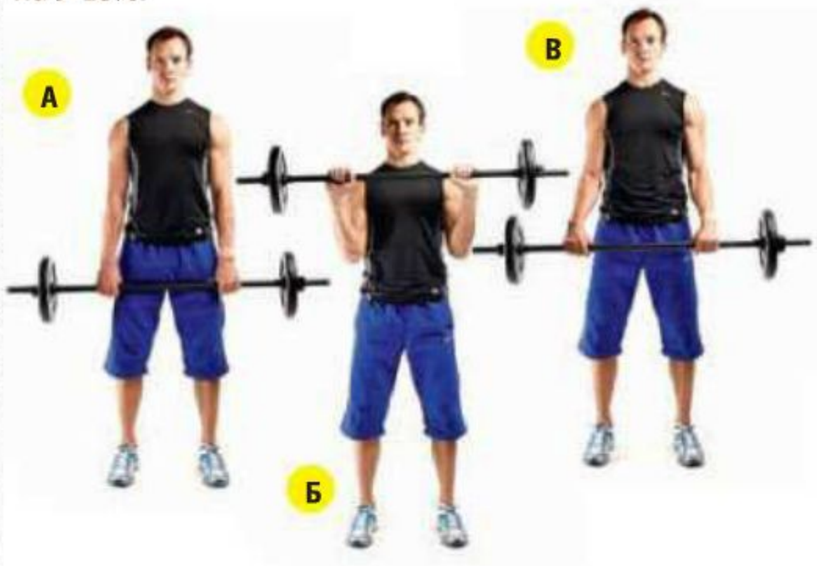
ВАЖНО: в этом упражнении отдых между подходами не более 30 сек.

Подъем на бицепс обратным хватом

Мышцы: *двуглавая плеча, плечелучевая, предплечья*

Встань прямо и возьми в руки штангу хватом сверху на ширине плеч или чуть шире **(А)**. Помогая себе ногами и спиной, в технике подъема на грудь закинь штангу к плечам. В верхней точке локти должны быть прижаты к корпусу, а кисти не загибаться на себя **(Б)**. Плавно, на 3-5 счетов, опусти снаряд вниз, почти полностью выпрямив руки **(В)**. Повтори нужное количество раз.

ВАЖНО: вес штанги должен превосходить твой обычный рабочий вес в данном упражнении при выполнении аналогичного количества повторов на 5-10%.



Сгибания с гантелями поочередно с остановкой стоя

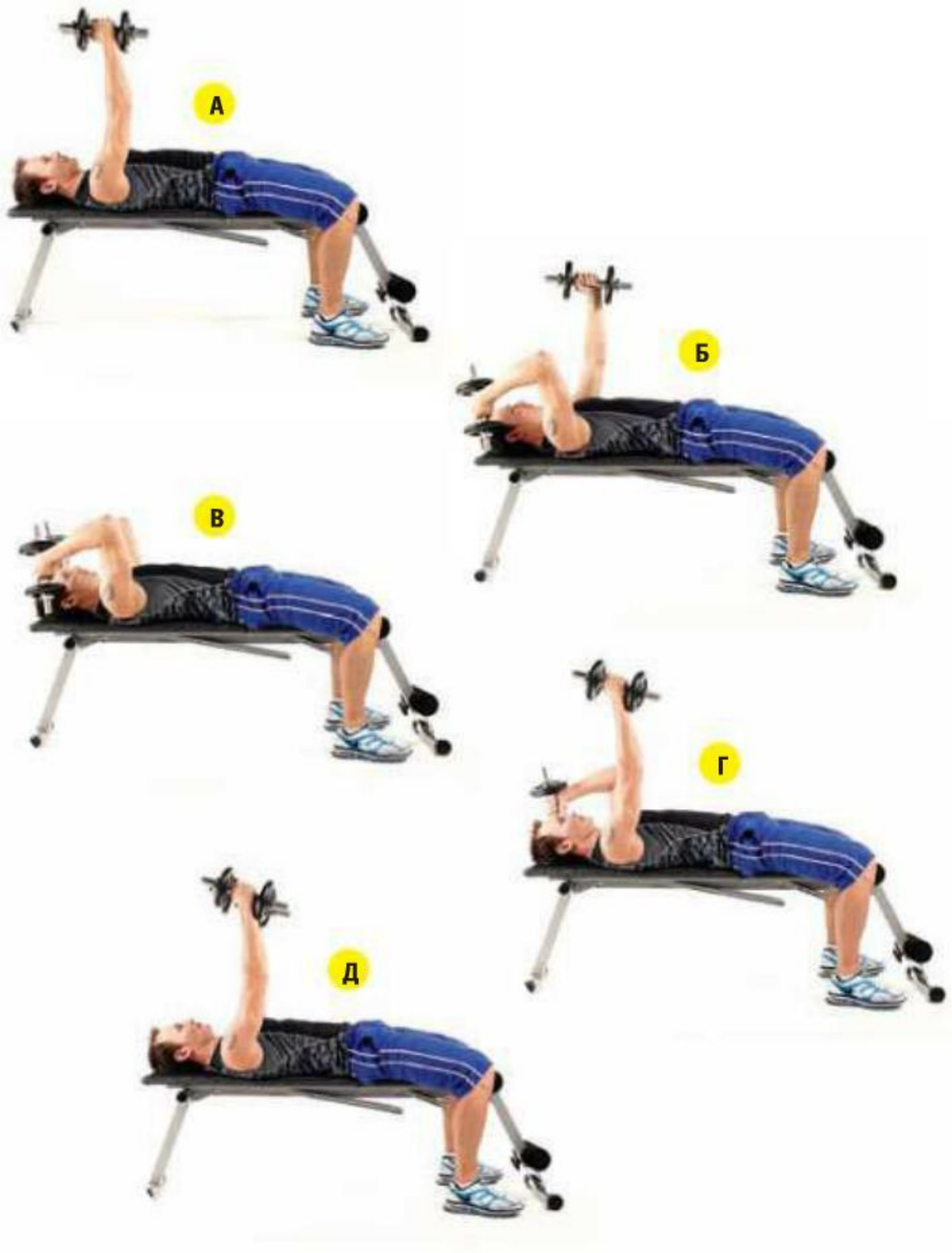
Мышцы: *двуглавая плеча, плечелучевая, предплечья*

Встань прямо, взяв в руки гантели. Ноги поставь на ширину таза, руки разверни ладонями вперед **(А)**. Согни правую руку, подняв гантель к плечу **(Б)**. Теперь согни левую руку **(В)**. Выпрями правую руку, опустив гантель в исходное положение **(Г)**. Следом выпрями левую руку **(Д)**. Это будет один повтор. Выполни нужное количество повторов.

Французский жим с гантелями поочередно с остановкой на горизонтальной скамье

Мышцы: *трехглавая плеча*

Ляг на лавку, подняв руки с гантелями над собой. Ладони разверни друг к другу, руки чуть согни в локтях **(А)**. Сгибая правую руку в локте, опусти гантель к плечу, но не расслабляй трицепс **(Б)**. Теперь аналогичным образом опусти вниз левую руку **(В)**. Выпрями правую руку **(Г)**, после чего выпрями левую **(Д)**. Это будет считаться за один повтор. Сделай нужное количество повторов.



СПЕЦИАЛЬНАЯ СЕРИЯ. ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ **GILLETTE FUSION PROGLIDE**

В 3 РАЗА БОЛЬШЕ СМАЗЫВАЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ*

ДЛЯ ЛУЧШЕГО СКОЛЬЖЕНИЯ ОТ GILLETTE!

* По сравнению с гелями для бритья Gillette Series.
Реклама.

Отжимания от медбола

Мышцы: *трехглавая плеча, грудные, дельтовидные*

Положи на пол достаточно жесткий медбол, который не будет проминаться под весом твоего могучего тела. Прими упор лежа, поставив ноги на пол, а руками упрись в медбол. Из этого положения опустись вниз на половину амплитуды, согнув руки в локтях примерно до прямого угла **(А)**. Задержись в этом положении на максимально возможное время. Выдавив из себя максимум секунд, с чистой совестью отдыхай, ведь на этом подход закончен. Сделай предписанное количество подходов.

ВАЖНО: не прогибайся в пояснице и не задерживай дыхание.

Жим лежа узким хватом

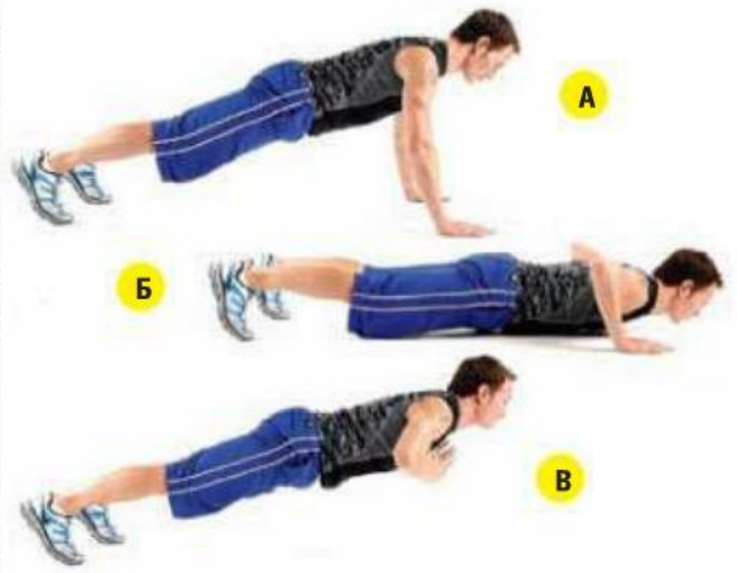
Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные*

Ложись на лавку так, чтобы проекция грифа приходилась тебе точно на глаза. Согни ноги, плотно поставь ступни на пол, сведи лопатки и подай грудь вперед. Возьмись за гриф хватом уже плеч, но чуть шире груди. Сними штангу со стоек и удерживай ее на прямых руках над плечевыми суставами **(А)**. Не меняя положения корпуса и ног, опусти гриф на нижнюю часть груди. Локти при этом держи произвольно, но не прижимай сильно к корпусу **(Б)**. Мощным движением выжми штангу на прямые руки. Повтори.

Отжимания от пола

Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные*

Прими положение обычного упора лежа, поставив ступни на ширину плеч, а ладони чуть шире плеч. Напряги мышцы живота и ягодицы **(А)**. Сгибая руки, опустись вниз, стараясь коснуться пола носом или грудью **(Б)**. Из этого положения как можно мощнее вытолкни себя на прямые руки и постарайся, оторвавшись ладонями от пола, хлопнуть себя по груди **(В)**. Мягко “приземлись” руками на пол и сразу же опустись вниз, начав следующий повтор.



ВАЖНО: пауза отдыха между подходами отжиманий должна составлять не более 30 секунд.

Тяги гантелей в наклоне с лавки

Мышцы: *широчайшие, трапециевидная, задняя часть дельтовидных, бицепсы*

Поставь перед собой лавку, возьми в руки гантели и, наклонившись, опусти гантели на лавку. Спину прогни в пояснице, ноги чуть согни в коленях, руки выпрями **(А)**. Сводя лопатки, подтяни гантели к поясу **(Б)**, после чего верни снаряды на лавку. Не меняя исходного положения, выдержи 1-2-секундную паузу, после чего повтори упражнение.

Подтягивания широким хватом

Мышцы: *широчайшие, трапециевидная, задняя часть дельтовидных, бицепсы*

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху чуть шире плеч. Прогнись в грудном отделе и направь взгляд вверх **(А)**. Сводя лопатки, подтянись вверх, стараясь коснуться перекладины грудью **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Обратные разводки с амортизатором

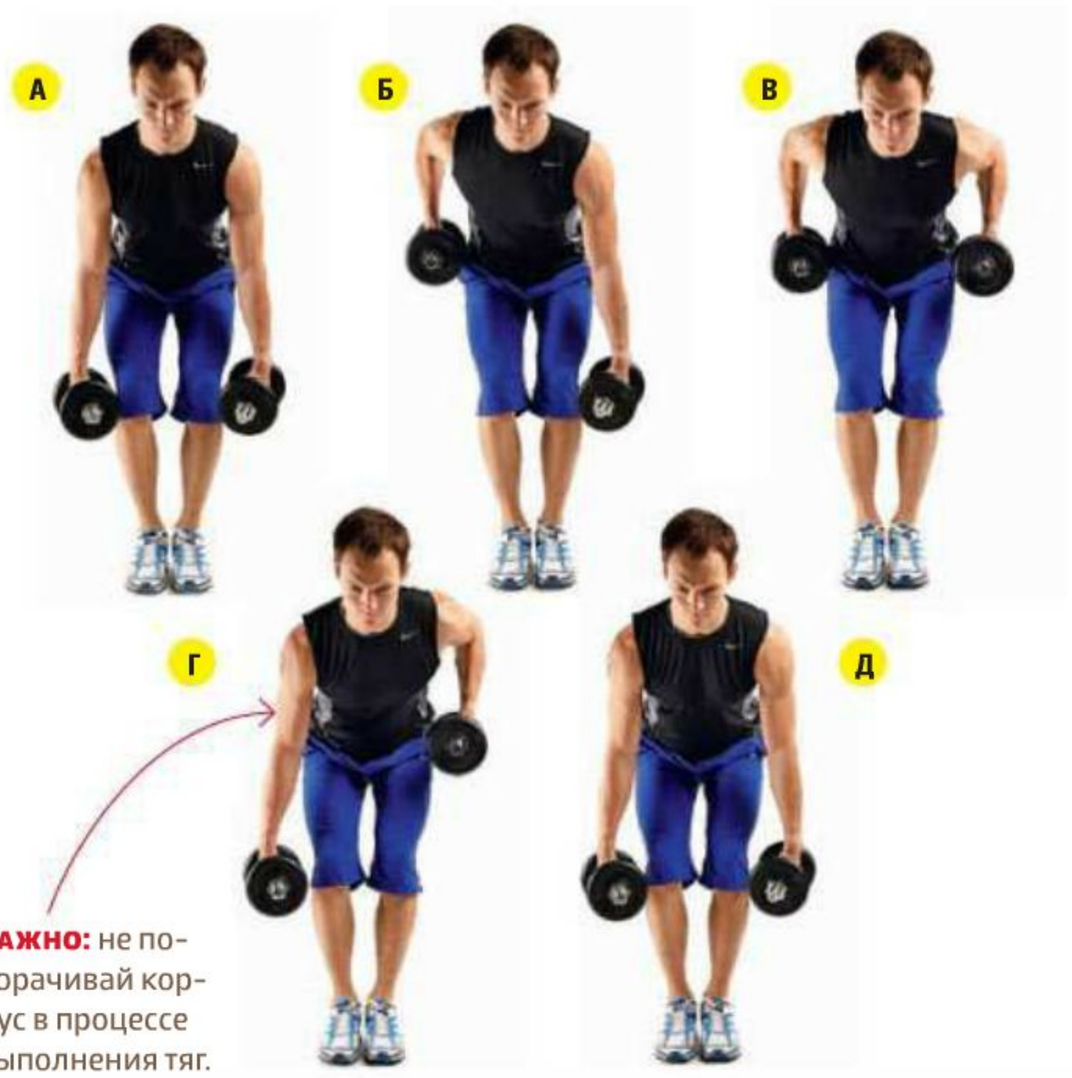
Мышцы: *задняя часть дельтовидных, средняя часть трапециевидной*

Встань прямо, намотав на руки концы амортизатора так, чтобы в исходном положении кисти были на ширине плеч. Локти разверни наружу, ладони направь вниз **(А)**. Сводя лопатки, растяни амортизатор так, чтобы он коснулся груди **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Тяга гантелей в наклоне поочередно с остановкой

Мышцы: *широчайшие, трапециевидная, задняя часть дельтовидных, бицепсы, кор*

Поставь ноги вместе, чуть согни их в коленях и, отведя таз назад, наклонись вперед, опустив гантели чуть ниже коленей. Спину держи прогнутой, а руки прямыми **(А)**. Из этого положения, сводя лопатки, сначала подтяни к поясу правую руку **(Б)**. Теперь подтяни к поясу левую руку **(В)**. Верни в исходное положение правую гантель **(Г)**. Теперь опусти левую руку **(Д)**. Это был один повтор. Повтори нужное количество раз.



ВАЖНО: не поворачивай корпус в процессе выполнения тяг.

Пугало с гантелями стоя

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная, супинаторы плеча*

Встань прямо, поставив ноги на ширину плеч и чуть согнув их в коленях. Возьми гантели и опусти их вниз на прямых руках, развернув ладони к себе **(А)**. Направляя локти вверх, подтяни гантели к груди до тех пор, пока плечи не станут параллельными полу **(Б)**. Не меняя положения плеч, разверни предплечья наружу **(В)**. В произвольном порядке вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО: в момент поворота наружу необходимо сохранять прямой угол между плечом и предплечьем.

Благодарим сеть клубов World Class за помощь в организации съемки

БОЛЬ, НО НАДО

Интенсивные тренировки всегда связаны с болью. Даже в "штатном" режиме — когда ты не ломаешь конечности и не рвешь сухожилия. Узнай, каких неприятных ощущений стоит избегать, а к каким надо стремиться.

ТЕКСТ: ДЭНИЕЛ КОССИНС И ДМИТРИЙ СМИРНОВ

1. Боль в мышцах после тренировки

Отставленная мышечная боль — своего рода физкультурное похмелье, которое может длиться от 24 до 72 часов после тренировки.

ПОЛЕЗНО

Подобную боль вызывает накопление токсинов в местах мышечных микротравм, что, в свою очередь, ведет к возникновению воспаления. Это нормально, если ты осваиваешь новые упражнения, а также повышаешь интенсивность, продолжительность и/или частоту выполнения старых. Радуйся этой боли, ведь она сообщает, что твое тело недавно пережило новые для него нагрузки.

● **Делай так** Упражнения средней и малой интенсивности приводят к ускоренному восстановлению и снижению болевых ощущений в мышцах. То есть, если твои ноги гудят после десятикилометрового марафона, то всего несколько минут спокойного бега избавят тебя от неприятных ощущений на пару часов. Массаж поврежденной нагрузками мышцы спустя 2 часа после тренировки также неплохо помогает. Помассируй центр саднящей мышцы круговыми движениями — это обеспечит равномерный приток крови, который ускорит восстановление, чтобы ты мог снова мучить себя в спортзале интенсивными нагрузками.

2. Боль во время стретчинга

Отчетливо неприятные ощущения в мышце, которую ты решил растянуть.

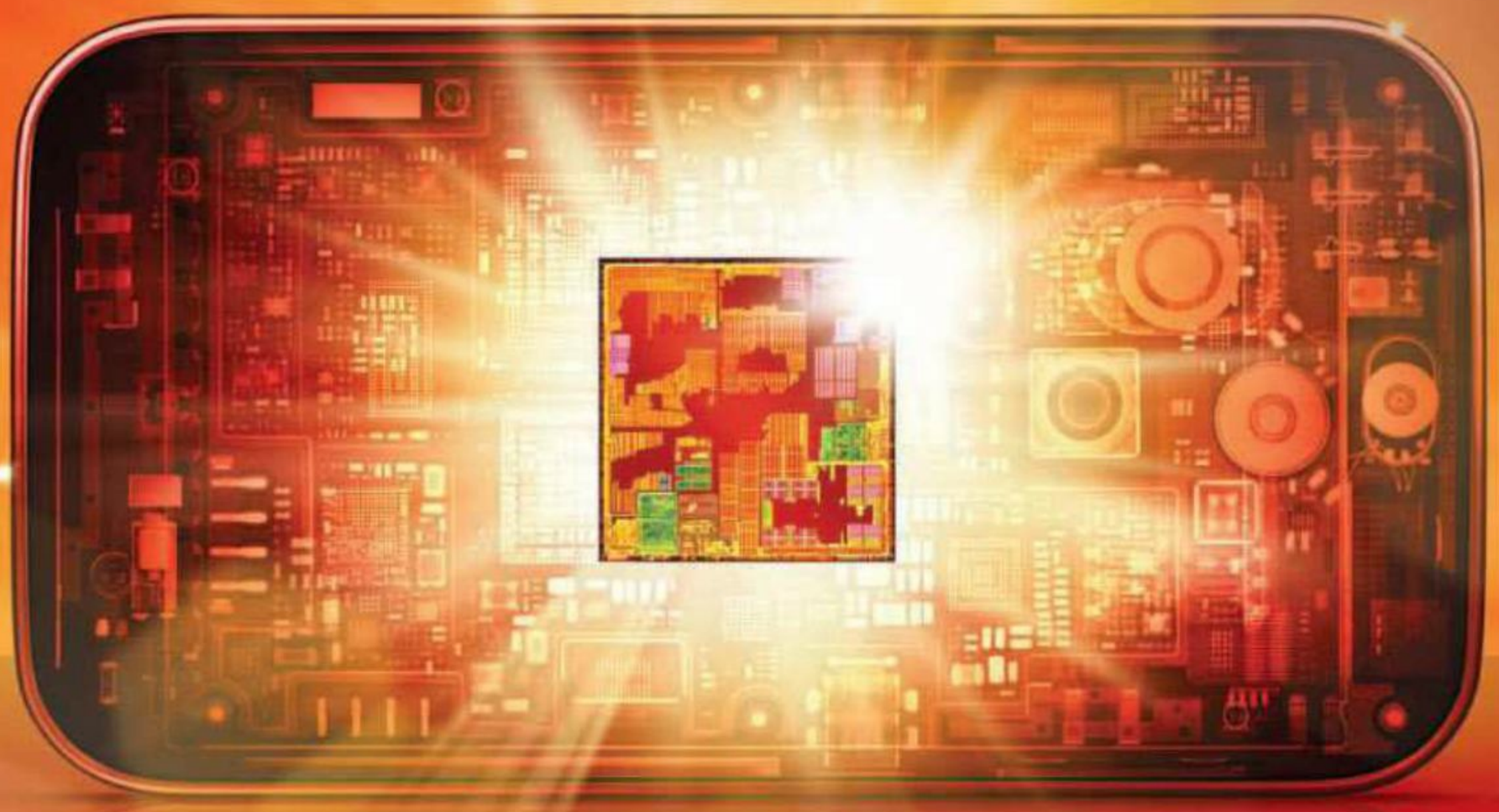
ВРЕДНО

Это сигнал рецепторов, ответственных за сохранение скелетных мышц от травм. Он означает, что ты временно превысил допустимый лимит эластичности мышц на сегодня и, если будешь продолжать усердствовать дальше, рискуешь себе навредить.

● **Делай так** Потенциально мышцы любого из нас способны удлиниться на 60% — этого достаточно, чтобы согнуться в любую асану. Но реально гибкими становятся те, кто умеет контролировать рефлексы, ответственные за возможность мышц растягиваться. Главным здесь является стретч-рефлекс, представляющий собой самопроизвольное сокращение скелетных мышц в ответ на их внезапное растяжение. Чтобы противостоять его возникновению, растягивай мышцы плавно, небольшими участками амплитуды, избегай резких движений и не задерживай дыхание во время подхода.

ФОТО: SAM ARMSTRONG

snapdragon™
by Qualcomm



Больше возможностей – меньше границ

Переходите на новый уровень мобильности с процессорами Snapdragon™ от Qualcomm®. Лучшая в своем классе платформа «всё в одном» с молниеносной производительностью и непревзойденным временем работы от одной подзарядки. Загружайте любимые сайты за доли секунды, смотрите потоковое HD-видео и наслаждайтесь реалистичными играми в формате 3D. С процессорами Snapdragon™ ваш смартфон может больше, чем вы предполагали.

Узнайте больше на сайте
www.qualcomm.eu/ru/snapdragon
или протестируйте скорость Snapdragon™
в центре мобильной связи

СВЯЗНОЙ

Qualcomm и Snapdragon являются торговыми марками Qualcomm Incorporated, зарегистрированными в США и других странах. Логотип Snapdragon является товарным знаком Qualcomm Incorporated.
Реклама

3. Боль на кардио

Нестерпимое жжение в рабочих мышцах непосредственно во время быстрого бега или интенсивной работы на любом кардиооборудовании. Обычно приводит к прекращению упражнения.

ПОЛЕЗНО

Эти ощущения говорят о том, что твой организм максимально близок к состоянию лактатного порога, когда мышцы вырабатывают большее количество продуктов распада, чем успевает усвоить и удалить организм, а это значит, что он работает на сиюминутном максимуме возможностей. Занимайся в таком режиме почаще, и ты станешь быстрее и выносливее.

● **Делай так** Чтобы точно выяснить, с какой интенсивностью тебе нужно заниматься, чтобы отодвинуть как можно дальше свой лактатный порог, тебе понадобится монитор пульса, фиксирующий частоту сокращения сердечной мышцы в режиме реального времени. Активируй его, включи секундомер и беги. Твоя задача — мчаться на протяжении 30 минут максимально быстро и не останавливаясь. Закончив, высчитай среднее показание частоты сердечных сокращений за последние 20 минут. Отныне это число будет являться для тебя целевым пульсом лактатного порога (ЦПЛП) во время кардиотренировок. Повышай свою устойчивость к лактату интервальными тренировками. После разминки побегай в режиме 90% от твоего ЦПЛП в продолжение минуты. Затем спокойным шагом походи в течение положенной для интервальной тренировки минуты отдыха. Сделай 6 таких циклов, замнись и иди домой. Если ты опытный бегун и уже успел достигнуть плато в результатах, проводи нагрузочную минуту интервальной тренировки с более высокой интенсивностью — в режиме 120-140% от ЦПЛП. Тренируйся так 5 раз в неделю на протяжении 5 недель — и ты значительно повысишь свои прежние показатели. Но будь готов терпеть боль — жжение будет поистине адское!

4. Тебя мутит

Перебрав с интенсивностью нагрузки, ты можешь испытать головокружение, помутнение сознания и тошноту в ходе тренировки.

ВРЕДНО

Такие ощущения возникают из-за резкого понижения уровня сахара в крови, обезвоживания или превышения общего стресса.

● **Делай так** Неконтролируемая гипогликемия и обезвоживание — не самые полезные для здоровья состояния. Так что не забывай перекусывать до и после тренировки, а также вовремя пополняй запасы влаги в организме. В этом случае ты почувствуешь себя неважно, только если будешь пахать, как конь, и добьешься общего истощения энергетических ресурсов организма. Кстати, подобный варварский метод может быть полезен — он научит организм легче переживать стрессовые нагрузки. Впрочем, тренируйся так только изредка, в виде исключения.

5. Дрожь в конечностях

В начале, середине или под конец подхода у тебя начинают дрожать руки или ноги.

ПОЛЕЗНО

Тремор в мышцах во время нагрузки обычно вызван утомлением и снижением продуктивности работы нервных клеток, ответственных за мышечную работу. Причина проста — к такому уровню нагрузки они еще не привыкли. Чем чаще ты будешь подходить к этому порогу, тем лучше твоя нервная система приспособится к работе и тем выше станут твои показатели.

● **Делай так** Главное — не переусердствовать. Тремор свидетельствует о том, что мышцы в определенном смысле работают на грани, и если ты решишь упираться до последнего, то можешь получить травму, банально потеряв контроль над снарядом. Появилась дрожь? Чуть сбавь обороты: увеличь отдых между подходами до 3-5 минут или снизь рабочий вес на 10-15%. ■

Белая Дача

Наша любовь к салатам

Белая Дача
Baby mix
Легкий и деликатный

Не надо мыть

реклама

ВРЕМЯ НА СИЛУ

ВОПРОС **Никак не могу понять, где мне, взрослому семейному мужику с двумя детьми, взять время на 3-4 часовые тренировки в неделю в тренажерном зале, о которых вы печатаете с завидной регулярностью? У меня физически нет столько времени!** *Сергей*

ОТВЕТ **Специально для таких, как ты, существует метод поддержания всех систем организма в отличной форме под названием ВИИТ — “высокоинтенсивный интервальный тренинг”.**

МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ доказали, что ВИИТ повышает уровень МПК (максимальное потребление кислорода — величина, показывающая, насколько эффективно работает сердечно-сосудистая система) и нагружает большее количество мышечных волокон за меньшее время, чем обычные тренировки.

Если ты будешь использовать этот метод, тренировки займут не более 5-20 минут, причем тренироваться ты сможешь дома. Ниже представлено несколько вариантов высокоинтенсивной тренировки для разных целей. Каждую тренировку выполняй независимо от другой. Если ты захочешь потренировать все, о чем мы написали, раскидай занятия по разным дням недели. Тренироваться по ВИИТ-методикам можно 2-5 раз в неделю. Несмотря на непродолжительность тренировки, разминку пропускать не рекомендуется.

КАРДИО

Сделай максимально возможное количество прыжков через скакалку за 30 сек. — это нагрузочный период. Не останавливаясь, легко побегай на месте уже без скакалки в течение 1-2 минут — это будет считаться периодом активного отдыха. Повтори цикл еще 3 раза. Проводи тренировку 3 раза в неделю, стараясь раз от раза увеличивать количество прыжков за 30 сек. нагрузки.

СКОРОСТЬ

После разминки сделай 3 подхода по 3 повтора приседаний с гантелью у груди с максимально тяжелым для тебя весом. Отдых между подходами — 30 сек. Завершив все подходы, отдохни 2 мин., после чего сделай 3 подхода выпрыгиваний из седа по 10 сек. каждый. Старайся прыгать как можно выше и набери максимальное количество прыжков за указанное время! Отдых между подходами — 30 сек. Проводи такую тренировку 2-3 раза в неделю.

ЖИРОСЖИГАНИЕ

Прими упор лежа. За 20 сек. сделай максимально возможное количество “скалолазов” — поочередно подтягивай правое и левое колено к груди. Спокойно отдохни 10 сек., затем повтори. Всего сделай 8 таких циклов, это займет у тебя ровно 4 минуты. Проводи тренировку 2-3 раза в неделю.

ФОТО: DAN MATTHEWS/SIM-ФОТОСТУДИЯ

СИЛА

Выполни по подходу каждого упражнения по кругу, делай в каждом подходе максимально возможное за 60 сек. количество повторов:

1. Подтягивания обратным хватом

2. Отжимания от пола с опорой на одну ногу

3. Болгарский сплит-присед

Отдых между подходами — не более 30 сек. При выполнении болгарских выпадов не отдыхай между нагрузкой на правую и левую ногу, делай все приседы подряд, без отдыха. Всего выполни 3 таких круга, отдыхая между ними по 90-120 сек., не больше.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

В КАКОЕ ВРЕМЯ ДНЯ ЛУЧШЕ ЗАНИМАТЬСЯ? ЕСЛИ ТРЕНИРОВАТЬСЯ УТРОМ — ДАЕТ ЛИ ЭТО ЭФФЕКТ, КОТОРОГО СЛОЖНО ДОБИТЬСЯ ВЕЧЕРОМ?

Илья Ткачев

Большинство физических качеств лучше всего развивать в районе двух-четырех часов дня. Утро, даже спустя час-два после пробуждения, — не лучшее время как для силовых, так и для кардиотренировок, так как и сердечно-сосудистая система, и твой позвоночник еще не готовы к полноценным нагрузкам. Однако полностью списывать со счетов утренние тренировки не стоит: практикой единоборцев, например, доказано, что утренняя тренировка гибкости может быть куда результативнее вечерней и даже дневной.

Сколько раз в неделю все же лучше заниматься в тренажерном зале?

Гриня

Все зависит от целей и стажа занятий, а также развиваемого качества. К примеру, гибкость тренировать можно и даже нужно ежедневно. Но если речь все же идет о силовых тренировках, то, скажем, на начальном этапе, пока нагрузки невелики, допустимо заниматься до 5 раз в неделю, главное, чтобы тренировка длилась не дольше 40-45 минут. В дальнейшем, чтобы избавиться от лишнего веса и увеличить силу, тренируйся по 4 раза в неделю. Если же задача — набрать вес, то лучше сделать так, чтобы дней отдыха, посвященных восстановлению, в недельном микроцикле было больше, чем тренировочных дней. То есть оптимально — 3 тренировки в неделю.

Стоит ли делать жим штанги лежа, если занимаешься тайским боксом? Хотел бы набрать немного веса, да и просто как-то тянет к этому упражнению. Думаю, если делать без задержки на груди, скоростным качествам жим лежа не помешает.

Дмитрий

Жим лежа не самое лучшее упражнение для того, чтобы набрать вес. Обычно с этой целью тренеры и спортсмены выбирают приседания или становую тягу, а жим лежа идет к ним как полезная добавка. Что касается тренировки скоростных качеств, то их развитие определяет не выбор упражнений, а тренировочные режимы. К примеру, если не делать подходы слишком длинными, то ты точно не нанесешь ущерб своей скорости, особенно если дополнишь жим лежа тяговыми упражнениями и подъемом на грудь. Они увеличат силу мышц-тормозов, предохраняющих твои локтевые и плечевые суставы от травм в момент завершения удара, — именно от них, а не от непосредственных исполнителей движения зависит скорость.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Samsung SUR40

Это не телевизор на ножках, как ты, возможно, подумал, а компьютер нового типа — рабочий стол с огромной сенсорной панелью. Мы решили разобраться, как он работает и, главное, зачем он нужен.

ГАБАРИТЫ
Размеры (без подставки): 1095 x 707,4 x 103 мм (728 мм — с подставкой)
Вес: 36,8 кг

ЧТО ЗА СЮР?

Если в 2007-м ты был слишком занят обсуждением первого iPhone или заучиванием имени нового президента Туркменистана Гурбангулы Бердымухамедова, то мы напомним, что тогда же Microsoft представила новинку — стол Surface с тачскрином вместо столешницы. Это был первый показ проекта, разрабатывавшегося в недрах компании с 2001 года. Идея была интересной, но с рядом минусов: довольно блеклый экран (изображение выводилось на поверхность скрытым внутри проектором, а касания считывались камерами) и неудобная посадка человека (некуда было деть колени, так как девайс представлял из себя цельный куб). Samsung SUR40 — второе поколение "умного стола", которое, с одной стороны, подчеркивает связь с предшественником (Sur — это сокращение от Surface, полное название использовать теперь нельзя, так как его решили отдать новым планшетникам от Microsoft), а с другой — демонстрирует, что оно лучше: 40 — это диагональ, которая на 10 дюймов больше, чем у стола пятилетней давности. Проблемы с яркостью и посадкой также решили, заменив проектор ЖК-панелью.

САМЫЙ ТРОГАТЕЛЬНЫЙ

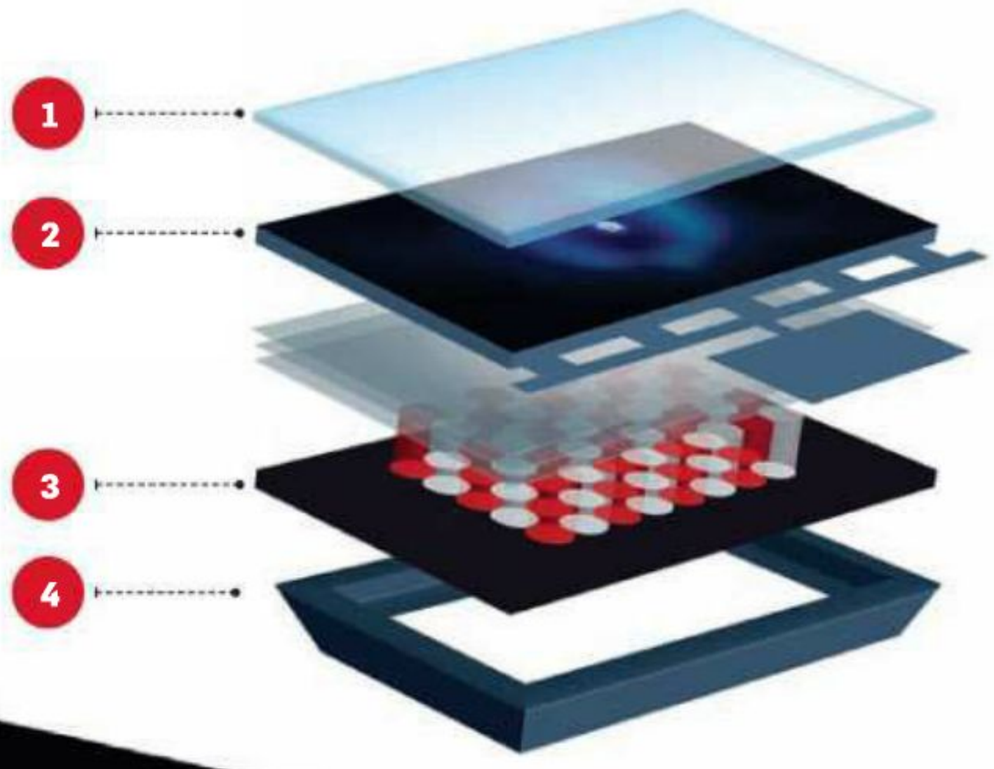
От обычного планшетного компьютера SUR40, а если быть более точным, то лежащая в его основе технология Microsoft PixelSense отличается, главным образом, двумя вещами:

1. Экран чувствует не только касания. Под дисплеем скрыты инфракрасные сенсоры, которые "видят" даже те предметы, которые находятся над поверхностью, не контактируя с ней. Например, на скринсейвере, превращающем экран в водную гладь, появляются волны, если над ним просто помахать листом бумаги.

2. Второе отличие — то, что SUR40 может обрабатывать до 50 касаний одновременно, другими словами, с ним могут работать хоть 5 человек (если поместятся, конечно).

МОЖНО БЕЗ РУК

SUR40 позволяет использовать для взаимодействия с ним не только руки (как это обычно бывает с планшетниками), на его поверхности, например, можно рисовать с помощью обычной кисти (только без краски), а в играх для управления героем или техникой использовать посторонние предметы. Скажем, диск, который заменит руль, или какие-то еще физические объекты, которые могут идти в комплекте со специально написанной под этот стол программой. Варианты использования возможностей гаджета ограничены только фантазией разработчиков приложений. Под SUR40 есть уже несколько сотен программ, но это только начало.

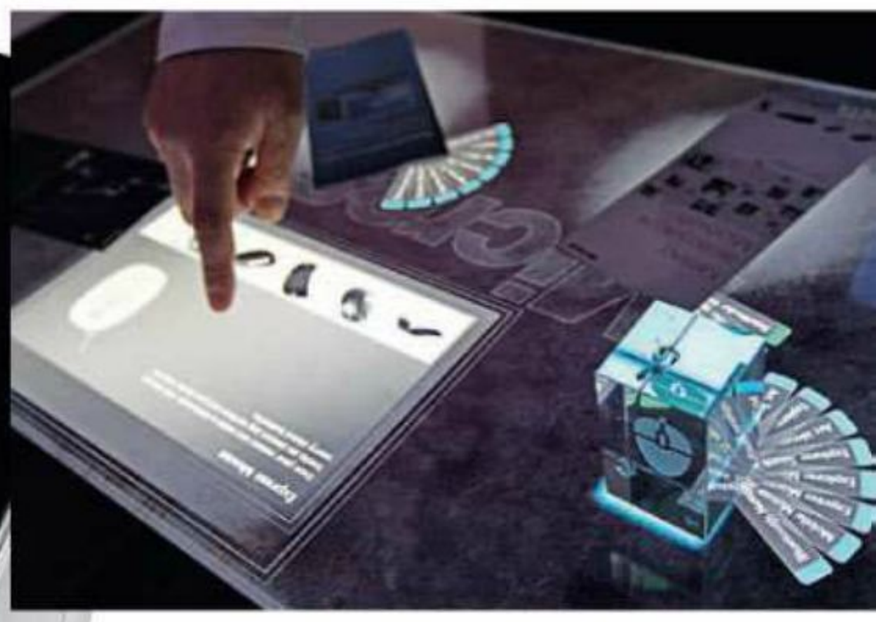


1. Верхняя поверхность SUR40 покрыта Gorilla Glass — особо прочным стеклом, которое применяется во многих смартфонах и планшетниках. Технология создания такого стекла была разработана компанией Corning еще в 1960-е — тогда в досмартфоновское время его хотели использовать в будках уличных телефонов-автоматов. В процессе создания Gorilla Glass стекло опускают в специальный раствор при температуре 400 °C, из-за чего ионы натрия замещаются ионами калия, которые и образуют плотный защитный слой. В этом году было представлено второе поколение Gorilla Glass: оно стало еще прочнее, устойчивее к царапинам и тоньше (0,8 мм).

2. 40-дюймовая ЖК-панель с разрешением 1920x1080, углом обзора 178° и двумя миллионами сенсоров, встроенных в экран между пикселями.

3. Светодиодная подсветка и инфракрасные сенсоры.

4. Компьютерная начинка: процессор — Athlon X2 Dual-Core 245e (2,9 ГГц), видеокарта — AMD HD6750M, жесткий диск — 320 Гб, оперативная память — 4 Гб, 4 порта USB 2.0, выходы VGA и HDMI, ethernet 100/1000. Операционная система — Windows 7 (в будущем будет Windows 8, которая изначально ориентирована на мультитач).



ЗАЧЕМ НУЖЕН СТОЛ-КОМПЬЮТЕР?

Пока он нужен в основном на выставках, а также в магазинах и банках. Усадив за такой стол клиента, можно красочно демонстрировать ему товары или предлагать кредит, показывая на графиках, насколько счастливее он станет. Более того: SUR40 позволяет знакомиться с товаром и без продавцов. Например, кладя на такой стол телефоны, продающиеся в салоне связи, человек может тут же увидеть их характеристики, промо-видео о моделях или проверить, насколько хорошо снимают их камеры, сделав снимок и тут же оценив его на 40-дюймовой панели. Еще одна область применения — гостиницы, где установленные в лобби SUR40 способны не только демонстрировать прелести проживания в номерах отеля, но и помогать людям коротать время: играть на них в шахматы, аэрохоккей, Angy Birds или любые другие игры. Естественно, в будущем по мере удешевления и совершенствования технологии такие столы доберутся и до наших домов, тем более что никто не мешает монтировать SUR40 на стену, заменяя телевизор. Цена — 350 тыс. руб.■

СТОЛ ЗНАЕТ, ЧТО ЕГО НАКРЫЛИ

Технология PixelSense умеет распознавать и физические объекты: стол понимает, что именно на него положили, и может запускать соответствующие программы: если это фотоаппарат — начинать показывать снятые им фотографии, если телефон — открывать доступ к сохраненным в его памяти документам, если визитка — копировать ее данные в записную книжку и т.д. Правда, для безошибочного определения предмета лучше, чтобы на него была наклеена метка с кодом, который считает стол.

ЭКСКУРСИЯ ПО ОПЕРАЦИОННОЙ

Пока столы мечтают стать компьютерами (см. материал на предыдущей странице), сами PC и Mac решили брать пример с телефонов. По крайней мере, обновившиеся в 2012 году операционные системы Mac OS X и Windows больше похожи на операционки для мобильных устройств от этих же производителей.

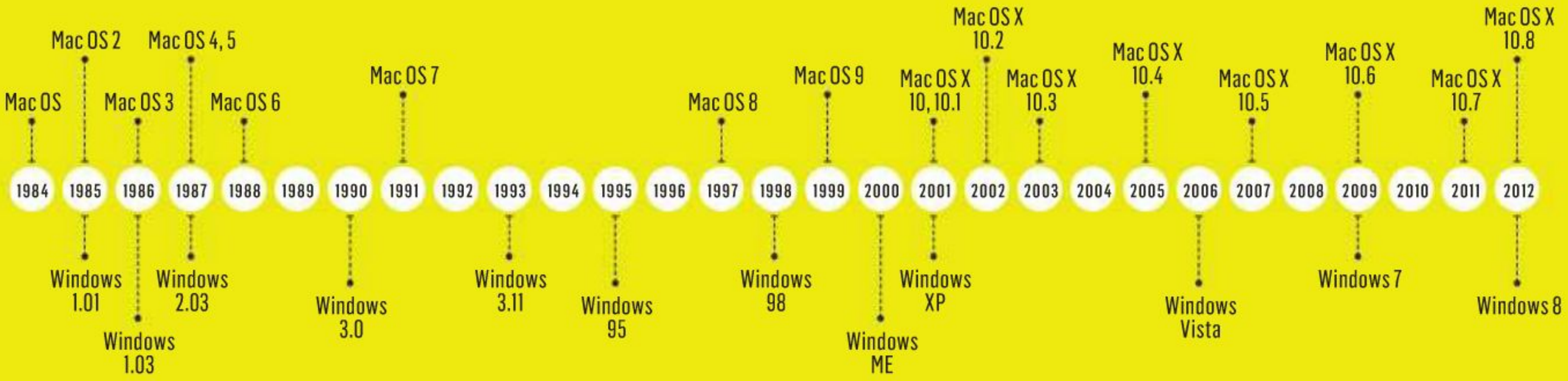
ЯБЛОЧНЫЙ ЛЕВ

Первой, в июле, вышла новая версия операционной системы от Apple, на 12-м году жизни избавившаяся от приставки "Mac" в названии, — теперь это просто OS X, версия Mountain Lion. То есть в имени больше нет жесткой привязки к компьютерам.

У нас есть серьезное подозрение, что это не просто игра со словами, а первый признак того, что в будущем OS X сольется в цифровом экстазе с iOS (которая сегодня ставится на iPhone/iPad/iPod touch) и станет единой операционной системой для компьютеров, телефонов, плееров и планшетников Apple. Указывают на это и новшества, дебютировавшие на Mountain Lion.

Главная цель обновлений — сделать все, чтобы пользователь мог в любой момент без каких бы то ни было неудобств продолжить на своем мобильном устройстве дело, начатое на компьютере, — и наоборот. Для этого все гаджеты Apple связаны через об-

ИСТОРИЯ ВЕРСИЙ



лачный сервис iCloud, который стал частью операционной системы. Теперь о самих приложениях.

Знакомый по iPhone, iPad и iPod touch обмен мгновенными сообщениями iMessage, позволяющий переписываться аналогами смс и ммс бесплатно, теперь появляется и в компьютерах Apple.

Это значит, что ты сможешь прямо с Mac отправлять сообщения друзьям и родственникам на их iOS-устройства, прикладывая к посланиям фото, видео и другие вложения. Эта переписка будет отражаться и на других гаджетах Apple, зарегистрированных на твой аккаунт, то есть история сообщений будет общей, как и история интернет-серфинга: в браузере на компьютере появляется кнопка, нажав которую, ты увидишь, что последним открывал в браузере телефона или iPad.

Приходит в операционную систему и Facebook с Twitter, которые теперь в OS X приравнены в правах к электронной почте — из любой программы ты можешь одной кнопкой послать что-то на e-mail или выложить в соцсеть. Чтобы посмотреть свою ленту или обновить статус, достаточно сместить мышку в правую часть экрана или нажать соответствующий значок в верхнем меню.

Из iPhone в компьютер приходят приложения “Напоминания” и “Заметки” — тот же дизайн, синхронизация через облако и понятное из названий предназначение. Кроме того, владельцы “яблофонов” увидят в новой системе знакомую диктовку голосом — она теперь работает в любом запущенном на компьютере приложении, но пока не понимает русский язык. Знаком нам и Game Center. Приложение, содержащее информацию об играх, за которыми коротает время владелец, теперь будет вести общую статистику не только с мобильных устройств, но и с “больших” компьютеров.

И, наконец, последнее: в настройках безопасности можно указать, какие приложения ты разрешаешь устанавливать на компьютер — любые или только безопасные, купленные в App Store (магазин приложений стал частью OS X еще год назад). Теперь через тот же App Store будет идти и получение обновлений — еще одно решение, скопированное с мобильной iOS.

ОДНО ОКНО ДЛЯ ВСЕХ

Windows 8 выходит только в октябре, но зато меняется по-крупному — пожалуй, это самое революционное обновление с момента выхода Windows 95. “Восьмерка” будет единой системой, которая может ставиться и на обычные компьютеры, и на планшеты. Кроме того, она будет иметь общее ядро с Windows Phone 8.

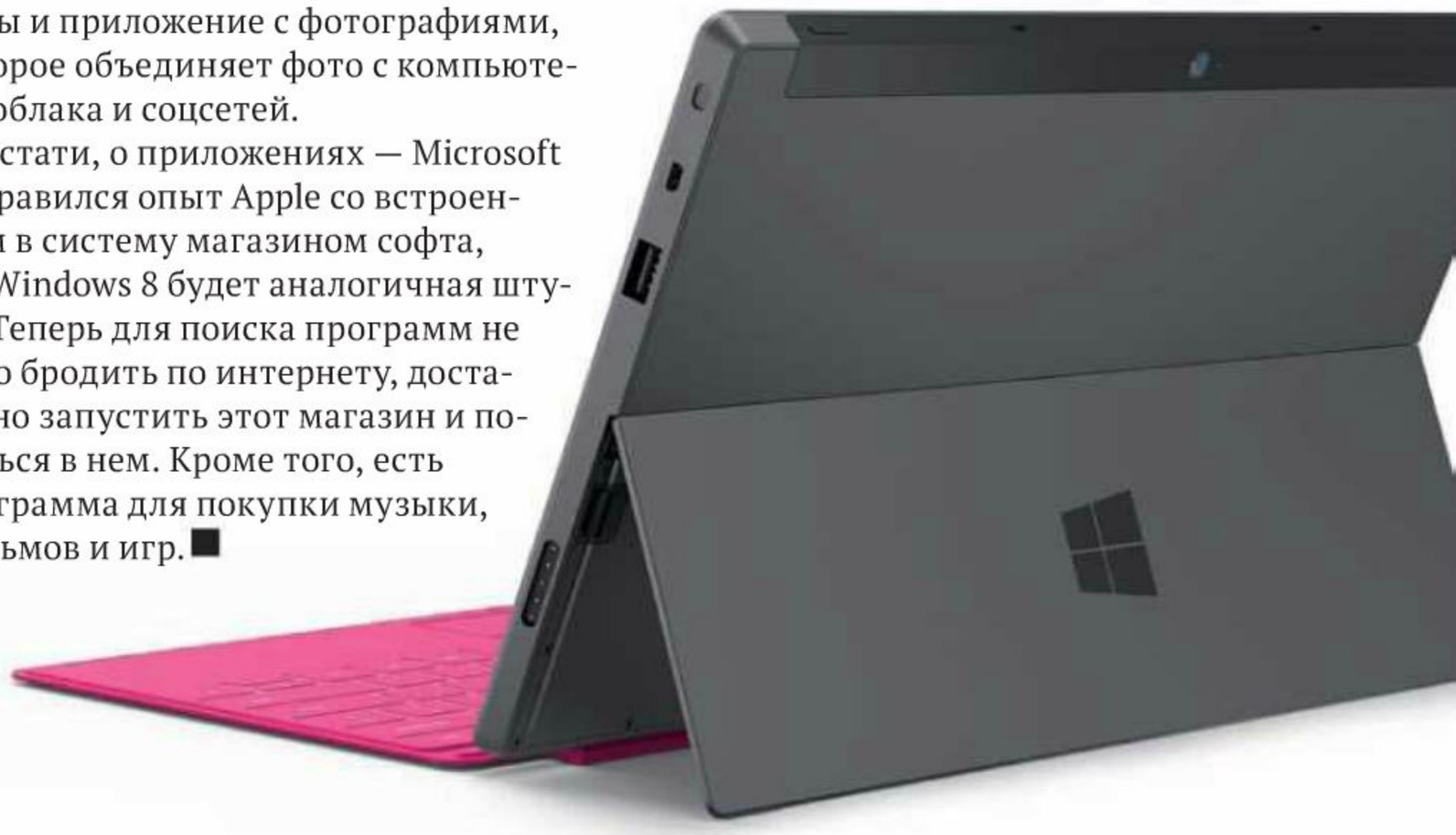
Это очень правильный ход: если под не самую распространенную мобильную платформу Windows Phone писать приложения хотел далеко не каждый производитель, то уж под “большой” Windows выпускать свои программы будут вынуждены все, что существенно расширит выбор софта для телефонов — общее ядро позволит легко переносить софт на мобильную систему — и дебютирующих в этом же месяце планшетов Microsoft Surface.

Это был плюс. Минус же в том, что новый интерфейс системы без привычного меню “Пуск”, зато с заимствованными из Windows Phone квадратиками, составляющими стартовый экран и выделенными под разные типы приложений, потребует привыкания.

Microsoft рассчитывает на то, что доля планшетов будет только расти, поэтому все в новой Windows заточено под мультитач (естественно, есть и сенсорная клавиатура), впрочем, конечно, поддержка мышки и обычной “клавы” тоже есть.

У мобильных устройств система заимствует и принцип включения: была поставлена цель мгновенного запуска без загрузки (в итоге на него уходит 8 секунд). И, как и у Apple, облачный сервис становится встроенной в систему функцией, синхронизирующей почту, календарь, контакты, мессенджеры и приложение с фотографиями, которое объединяет фото с компьютера, облака и соцсетей.

Кстати, о приложениях — Microsoft понравился опыт Apple со встроенным в систему магазином софта, и в Windows 8 будет аналогичная штука. Теперь для поиска программ не надо бродить по интернету, достаточно запустить этот магазин и порыться в нем. Кроме того, есть программа для покупки музыки, фильмов и игр. ■



Logitech

ПРЯМОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ

Раз уж мы с тобой используем не больше 7% ресурсов собственного мозга, то окружающую нас технику нужно эксплуатировать на все сто. А если вовлечь в процесс подругу — то и на целых двести!

Каким бы навороченным и дизайнерски инновационным ни был твой бритвенный станок, без насадки с лезвиями он превратится в простую безделушку. До скольких угодно гигабайт может быть раздут жесткий диск твоего iPad, но если ты не можешь привыкнуть к сенсорной клавиатуре, его работа сведется к выполнению функций игровой приставки, гигантского плеера или крошечного телевизора. Разработчики компании Logitech покрутили потертый планшетник Apple в руках, попытались набрать текст и поняли, чего ему не хватает. Во-первых, чехла, предохраняющего устройство от соприкосновения с внешним миром, а во-вторых, привычной клавиатуры, подходящей для любых пальцев.

Так появились недорогие и удобные устройства Logitech Ultrathin Keyboard Cover и Logitech Solar Keyboard Folio, которые являются клавиатурой и защитным футляром одновременно. Выбирай устройство, которое тебе больше подойдет, прикрепляй его к iPad и удивляйся его функциональности, многозадачности и тому, как раньше можно было обходиться лишь “голым” планшетником.

1. Logitech Solar Keyboard Folio

Аксессуар со встроенным Bluetooth-модулем и клавиатурой, имеющей солнечную батарею, совмещается с iPad второго и третьего поколений. По идее, аккумулятора должно хватить на пару лет работы в полной темноте, так что ты успеешь дописать свой отчет, параллельно переписываясь со всеми подряд в соцсетях. Кроме этого, девайс надежно защищает планшетник, а также имеет два положения просмотра для твоего удобства (ввод текста и мультимедийный режим). Твой iPad автоматически выйдет из сна, стоит тебе лишь открыть футляр.

2. Logitech Ultrathin Keyboard Cover

Другой вариант взаимодействия клавиатуры и чехла для второго и третьего iPad. Эта штуковина крепится к корпусу основного устройства с помощью магнитного шарнира, а связывается с ним посредством Bluetooth-соединения. Без зарядки бесшумная клавиатура может жить полгода, но при условии, что ты будешь работать на ней не более двух часов в день. Верхний ряд клавиш дублирует выполнение востребованных функций, облегчая тебе общение с планшетником. При открытом футляре он располагается под углом, удобным для печати, просмотра видео, обработки фотографий и всего, что ты привык делать, находясь один на один с экраном. При закрытии надежно защищенный гаджет засыпает и терпеливо дожидается следующего сеанса.

ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ

Ты же не эгоист, в конце концов, чтобы радовать новыми гаджетами только себя. А как же твоя подруга, которая мучается с тачпадом на ноутбуке и низким качеством его веб-камеры? Если не хочешь, чтобы она у тебя конфисковала iPad со всеми прибамбасами, подари ей пару аксессуаров из серии Logitech Global Graffiti Collection. Ты же понимаешь, что это гораздо выгоднее, чем приобретать новый планшетник.

Полную информацию о Logitech Global Graffiti Collection ты можешь показать своей подруге в выпуске Women`s Health за октябрь

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Wacom Inkling

Еще один пример связи между виртуальным и реальным мирами. Идея простая, и в этом ее прелесть: все, что ты нарисуешь этой ручкой в обычном блокноте (или на любом листе бумаги), будет сохранено в цифровом виде и при подключении ручки к компьютеру появится на его экране. Wacom Inkling запомнит не только линии рисунка, но и силу, с которой ты давил на бумагу, выводя ту или иную из них. 8500 руб.

- wacom.ru

Xerox Mobile Scanner

Компактный (292 x 70/51 мм) и легкий (638 г) сканер для листов A4, который можно всегда носить с собой. Он может сохранять информацию на SD-карту, USB-накопитель или скидывать ее на смартфон или планшетный компьютер по Wi-Fi (работает с iOS- и Android-устройствами). 10 тыс. руб.

- xerox.ru

BlackBerry Bold 9900

Наверное, лучший BlackBerry из всех, что были. У 9900 четкий и удобный в управлении сенсорный дисплей, полная QWERTY-клавиатура, приятный на ощупь и на вес металлический корпус — в общем, это настоящий бизнес-класс. Правда, если бизнес и эталонная работа корпоративной почты на смартфоне для тебя не главное, этот аппарат тебе не подойдет. Камера в нем проигрывает конкурентам (нет автофокуса), количество приложений, которые можно для него скачать, тоже не впечатляет, а уж покупать BlackBerry ради игр — вообще странно. 20 500 руб.

- blackberry.ru

Dell XPS One 27

Если тебе нравится идея Apple iMac, но не нравится сам iMac, присмотрись к этому моноблоку Dell: диагональ — 27 дюймов с соотношением сторон 16:9, разрешением Full Quad HD (2560 x 1440) и подсветкой WLED, Blu-ray-привод с щелевой загрузкой, встроенный ТВ-тюнер, 4-ядерный процессор Intel Core третьего поколения с технологией Intel Turbo Boost, жесткий диск объемом до 2 ТБ в связке с 32-гиговым накопителем mSATA SSD, а также четыре порта USB 3.0, HDMI, картридер 8 в 1 и даже ИК-пульт. На момент сдачи номера цена неизвестна.

- dell.ru

Льюис Хэмилтон использует Mobil 1.

РЕКЛАМА

© 2012 ExxonMobil Corporation. Все используемые здесь товарные знаки являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками ExxonMobil Corporation или одной из ее дочерних компаний, если не указано иное. Все другие используемые здесь товарные знаки являются собственностью их соответствующих владельцев.
* Утверждения сделаны, основываясь на оценке общемирового спроса и предложения на синтетические смазочные материалы, по результатам исследования – Kline & Company, Inc. 2010. Реклама.

Льюис Хэмилтон, пилот команды Vodafone McLaren Mercedes Formula 1, использует технологические преимущества Mobil 1 – мирового лидера среди синтетических моторных масел*. Ваш автомобиль также может воспользоваться преимуществами технологии Mobil 1, протестированной и разработанной с учетом интенсивных нагрузок, испытываемых двигателями. Узнайте больше на www.mobil1.ru.

ВОДИТЕЛЕЙ МНОГО. МАСЛО ОДНО.

Mobil 1™

ДЖИТИЕ МОЕ

Редактор MH Дмитрий Сироткин засвидетельствовал возвращение Toyota в ряды производителей спортивных автомобилей, покатавшись на бюджетном спорткупе GT 86.

Можешь не стесняться своих тайных автофантазий: и мы, и все остальные нормальные парни спят и видят себя за рулем спорткара, с визгом и ревом носящегося по городу в сопровождении восхищенных девичьих взглядов. Другое дело, что подобные автомобили обычно стоят серьезных денег, а российский налог на мощность переходит все мыслимые границы. Однако выход из этой патовой ситуации, похоже, найден. Давай посмотрим, что нам предлагает Toyota, решившая с помощью GT 86 приобрести новых поклонников и вернуть себе былую славу на гоночных треках.

Хищная поджарая внешность сразу же дает тебе понять, что за рулем этого автомобиля все будет по-взрослому. Очевидны дизайнерские реверансы в сторону Toyota 2000GT и Sport 800, легендарных спорткаров 60-х: проектировщики взяли лучшее из этих машин и скрестили в кузове GT 86. Тем не менее внешность машины вдохновляет скорее не на долгие хождения вокруг и восхищенные цоканья языком, а на то, чтобы поскорее выгнать ее на оживленную городскую трассу.

Садимся за руль — или, скорее, падаем. 400 мм от пятой точки до земли делают GT 86 авто с самой низкой посадкой из всех моделей Toyota. Благодаря грамотно настроенной подвеске это не оборачивается отбитой на кочках задницей, но на дачу по грунтовке в GT 86, конечно, не поедешь.

Внутри салона все ориентировано исключительно на удобство водителя. Можно забыть про покатушки с друзьями — на заднем ряде сидений без намека на комфорт могут разместиться лишь совсем миниатюрные и желательно безногие пассажиры. А для переднего пассажира не предусмотрены даже ручки, за которые он хватался бы при резких маневрах. На таком автомобиле нужно ездить в одиночку, чтобы спокойно отключать систему стабилизации и оставаться один на один с этим эксцентричным снарядом, и скоро ты поймешь, почему. Управляемость у GT 86 фантастическая! Причин тому несколько — задний привод, самоблокирующийся дифференциал Torsen, задняя многорычажная подвеска и, конечно же, низкий центр тяжести. Кивок руля, уверенный газ на второй передаче — отдельное удовольствие доставляет работа 6-ступенчатой МКПП — и машина с легкостью отправляется в занос и с такой же легкостью из него выходит.

Радует 2-литровый атмосферный двигатель Subaru с системой прямого впрыска D-4S, развивающий 200 л/с и разгоняющий авто до сотни за 6,9 секунды. Безусловно, это вовсе не выдающийся для спорткара результат, но увлекательнейший процесс управления GT 86 с лихвой компенсирует недостаток динамики. Нужно отметить, что “автомат” также производит неплохое впечатление, но неминуемо превращает GT 86 в кастрированное купе “для девочек”, увеличивая при этом его стоимость на 120 тыс. руб.

Да, кстати, и о цене: в базовой комплектации Toyota GT 86 обойдется тебе в 1,349 млн руб., что для спорткара более чем приемлемо. Не мелочись — помимо великолепных характеристик, претензия на прижизненное включение в число классических городских “зажигалок” и мощная харизма этого автомобиля однозначно стоят большего.■

ФОТО: АЛЕКСАНДР КУЗНЕЦОВ

Valvoline™

Для миллионов водителей во всем мире моторные масла Valvoline – это максимальный уровень эффективности двигателя, мощная защита его деталей от износа, а также возможность продлить срок службы автомобиля.

УВЕРЕННОСТЬ В ДОЛГОЛЕТИИ ВАШЕГО ДВИГАТЕЛЯ

с 1866 года

Перевод текста с этикетки: «100-летний опыт защиты, проверенный в гонках • Синтетическое масло • SAE – Общество инженеров автомобильной промышленности • Моторное масло • 4 литра • Максимальный уровень защиты • Борется с 3 основными причинами поломки двигателя: 1) нагрев; 2) нагар; 3) износ»*.

* По сравнению с обычным моторным маслом.

На правах рекламы

ДАЙ ПЯТЬ

Что общего между улиткой и полухэтчбеком-полуминивэном Citroen DS5? Артем Бетев уверен, что и то и другое французы умеют готовить весьма неплохо.

Французы умеют превращать заурядные вещи в желанные. Вот пример из кулинарии — русский, немец и американец давят улиток сапогом, а француз запекает их с сыром и продает туристам из России, Германии и США по 20 евро за порцию.

Citroen, запустив в 2009-м премиальную линейку DS, тоже изменил правила игры, начав выпускать сначала дорогие, но маленькие автомобили — DS3 и DS4, хотя те же немцы всегда начинали с больших седанов.

Новый Citroen DS5, протестированный нами на дорогах Ниццы, — тоже не седан: то ли большой хэтчбек, то ли минивэн, в общем, практичный семейный автомобиль, а не фетиш, который нужен, чтобы пускать пыль в глаза конкурентам по бизнесу.

Взглянуть с высоты на соседей по пробке все же можно — по сравнению с седаном C5 водительское кресло поднято на 40 мм. Впрочем, если места в первом ряду заняты, причин грустить нет — сзади в DS5 спокойно помещаются трое взрослых мужиков. Жаль, багажник для автомобиля, который в габаритах уступает минивэнам только по высоте кузова, маловат — 468 л.

Мягкий пластик, качественная кожа, штампованные вставки в детали интерьера из алюминия, а не “под алюминий” — не хуже, чем у немцев. В базовой комплектации DS5 за 1 млн 119 тыс. руб. есть почти все, что нужно: полный набор активных систем безопасности, запуск двигателя кнопкой, электрический ручник, датчик дождя, круиз-контроль, двухзонный климат-контроль — как будто пришел в супермаркет, а тебе уже на входе дали тележку, под завязку набитую именно тем, что нужно, включая вафельный тортик к чаю.

Вдобавок DS5 хорошо едет. К нам поставляются два мотора с турбонаддувом — бензиновый 1,6 л (150 л.с.) и двухлитровый 163-сильный дизель. Оба комплектуются шестиступенчатым автоматом и резво набирают скорость. Бензиновый агрегат разгоняет DS5 до 100 км/ч за 9,8 сек., дизельный — за 10,4 сек.

Подвеска плотная, собранная, такая в самый раз даже для умеренно агрессивной езды по горным серпантинам. Но вот на плохом асфальте (мы нашли под Ниццей и такой) последний плюс оборачивается минусом — DS5 трясет на кочках.

Обидно, что флагману премиальной линейки Citroen досталась простоватая подвеска — “макферсон” спереди и балка сзади. Во времена генерала де Голля у первого DS была гидропневматическая подвеска. Правда, гибридная версия DS5 комплектуется задней многорычажкой, но как раз ее в Россию пока поставлять не собираются.

И все равно заканчивать заметку про эту машину на минорной ноте не хочется. Поэтому вернемся в салон. По-настоящему французы развернулись, делая топовую версию DS5, которая у российских дилеров с бензиновым двигателем стоит 1 млн 359 тыс. руб. Добавив к базовому списку оборудования трехсекционную стеклянную крышу и “самолетную” консоль на потолке, на которую вынесены кнопки управления шторками крыши, проекционным экраном и освещением в салоне, они все-таки завоевали в моем лице Россию. В общем, улитки шеф-повару Citroen удались. ■

MICHELIN X-ICE NORTH 2:
ТОРМОЗНОЙ ПУТЬ НА ЛЬДУ КОРОЧЕ НА 10%*

*В среднем по сравнению с предыдущим поколением шин MICHELIN X-ICE NORTH. Тест проводился на шинах 205/55 R16. Источник: внутренние тесты Мишлен, 2008. ** Android является торговым знаком компании Google Inc. На правах рекламы

Протестировано ведущими изданиями:

За рулем

Авторевю

Шины MICHELIN обеспечивают уникальный баланс характеристик безопасности, долговечности и экономии топлива.

Зимние шины MICHELIN X-ICE NORTH 2 – победитель тестов журнала «За рулем» (№9, 2010 и № 9, 2011).

Журнал «За рулем» № 9, 2011: «Высокие сцепные свойства на льду и на снегу, отменная управляемость на зимней дороге и курсовая устойчивость, отменная проходимость в глубоком снегу, скромный расход топлива».

Журнал «За рулем» № 9, 2010: «Придадут уверенности на любых зимних дорогах; понравятся тем, кому важен низкий расход топлива».

Журнал «За рулем» № 10, 2009: «Настоятельно рекомендуем для любых зимних дорог и экономичной езды».

Журнал «Авторевю», № 19, 2009: «…все водители оценят предсказуемое и сбалансированное поведение на разных типах покрытий – на снегу, на льду…».

Мишлен представляет мобильное приложение ***«Советы Мишлен»*** для телефонов на платформе Android™**. Подробности на сайте www.michelin.ru

Телефон горячей линии: **8 800 700 22 08**

MICHELIN

Движение к совершенству

ПРИПЛЫЛИ

Французская марка Vilebrequin на весь свет известна плавательными шортами. Поднаторев в этом деле, ее дизайнеры задумали сделать что-нибудь этакое — и непременно из кожи. Сперва по привычке они хотели облачить в кожу то место, откуда ноги растут, но все же поняли, что это перебор. И опустились пониже. Встречайте — в новом сезоне осень-зима 2012 первые обувные изделия от Vilebrequin! А если конкретно — кожаные сандалии в оранжевом, бежевом, голубом и черном цветах.

ОВЧИНКА ВЫДЕЛКИ СТОИТ

Этой осенью итальянская марка Mabrun выпустила коллекцию, в которой соединила в одно целое нейлон, фланель, высококачественную кожу и овчину. Получились легкие и элегантные куртки. Купить все это можно в ЦУМе и в любом магазине сети Salita.

ЗДЕСЬ КУЮТ МЕТАЛЛ

Пока все в ажиотаже отдают почести одежде из денима (модные дизайнеры так вообще предлагают носить джинсовые рубашки под пиджак), бренд Calvin Klein Jeans находит вернейший способ выделиться на фоне всеобщего помешательства — в их новой джинсовой коллекции Liquid Metal мужские брюки выглядят так, словно сделаны из кожи. А футболки, кожаные куртки и даже сумки произведены с напылением, имитирующим блеск металла.

СИЛА УМНА

Смартфоны, как отличники и всезнайки, преуспевают во всем, кроме физической выносливости. И уронить их страшно, и батарея быстро садится. Противоударные телефоны выносливы как черти, но обделены функционально. Хорошо бы для занятий спортом, длительных пробежек, велозаездов и прочих активностей обрести что-нибудь универсальное: и смышленое, и крепкое. Вот оно: Nokia Lumia 800 с цельным поликарбонатным корпусом и ярким дисплеем. Он достаточно прочный, чтобы не бояться падений на беговую дорожку и даже штангу. В Windows Phone Marketplace уже более 100 000 приложений, среди которых ты обязательно найдешь нужные, чтобы разнообразить поднадоевшие тренировки.

ГОНКА ПО ПРАВИЛАМ

Кратчайший путь в Бразилию навигатор не подскажет. Зато его знаем мы — надо приобрести любой из продуктов Rexona Men, например, новый антиперспирант “Энергия приключений”, до 28 октября 2012 года, зарегистрировать промо-код с упаковки на сайте www.rexona.ru, получить подтверждение регистрации по e-mail или смс. Еженедельно здесь разыгрываются футболки и бейсболки с символикой Lotus F1 Team, а вышедший на финишную прямую победитель получает главный приз — поездку на двоих в Бразилию на легендарные гонки.

СЕТЕВОЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ

Чем может порадовать одежный бренд в канун своего 50-летия? Марка Tom Tailor вот что придумала: открыла российский интернет-магазин — ну чем не подарок поклонникам? Теперь не надо ждать вещей из-за границы неделями. К тому же обновить гардероб смогут не только взрослые, но и маленькие покупатели — теперь в Tom Tailor есть и детская одежда.

ДЕВЯТЫЙ ВАЛ

Теперь тебе есть чем заняться в выходные — серии девятого сезона комедийного сериала “Два с половиной человека” будут выходить в эфире телеканала Paramount Comedy Russia каждое воскресенье, начиная с 7 октября. Для тех, кто в теме, — в актерском составе произошла рокировка, Чарли Шина сменил Эштон Катчер. www.paramountcomedy.ru

ЗВУКОВОЙ БАРЬЕР

Летчики пилотажной группы “Русские Витязи” не раз украшали своим выступлением самые крупные шоу — авиасалон МАКС, авиашоу в Ле Бурже. Компания Hamilton решила украсить их запястья и посвятила пилотажной группе специальную модель X-Mach из своей линейки Hamilton Khaki. В часы встроен machmeter — специальное устройство, измеряющее скорость полета по отношению к скорости звука.

БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ

Возможно, в детстве и юности ты мечтал стать чемпионом мира, а то и олимпийским призером. Но жизнь сложилась иначе: пошел в банк, стал неприлично много зарабатывать, стесняясь окружающих, купил красный кабриолет. И что же? Если жизнь наперекосяк, бросать детскую мечту? Ни в коем случае. Нужно идти в зал, упорно тренироваться и побеждать в чемпионате. В июле, например, сеть фитнес-клубов World Class провела чемпионат по летним видам спорта имени Дмитрия Жирнова. В нем приняли участие владельцы клубных карт из Москвы, Санкт-Петербурга, Жуковского, Владимира, Иванова, Нижнего Новгорода и Саратова. Победители получали награды на торжественной церемонии закрытия чемпионата из рук членов сети World Class — спортсменов, звезд кино, театра и шоу-бизнеса.

ПРОСТЫЕ РАДОСТИ

Бывает же такая морока: потеют подмышки, никакой антиперспирант не помогает, начинаешь из-за этого нервничать — подмышки потеют пуще прежнего. Замкнутый круг. Но есть спасение от этой напасти — вкладыши в одежду для защиты от пота “Стоп-Агент”. Они сделаны из естественного абсорбента — распушенной целлюлозы с добавлением природного антисептика — ионов серебра, не позволяющих выделившемуся поту разлагаться и пахнуть.

АНШЛАГ-АНШЛАГ

2 июля в московском кинотеатре “Октябрь” состоялась премьера первого российского документального фильма о серфинге “На волне”. В фильме снялись такие известные люди, как 11-кратный чемпион мира по серфингу Келли Слейтер и главный редактор журнала Surftime, актер, сценарист и продюсер Мэтт Джордж. Получилась красивая лента, смонтированная под модную музыку и рассказывающая о тех, кто пытается покорить стихию, рискуя собственной жизнью.

Артем Халявин

НОВАЯ ВОЛНА

5 августа в акватории Серебряного Бора, в Москве прошел II чемпионат России по вейксерфингу. Этот вид спорта — пока еще новый для нас. Вейксерфингист едет за катером, создающим волну специальной формы, имитирующую океанскую. На соревнование, организованном межрегиональной Федерацией вейксерфинга России при поддержке Федерации водно-лыжного спорта и вейкбординга Москвы, собрались спортсмены со всей страны. Лучшими райдерами-2012 в дисциплине “вейксерф” стали Яна Глумилина и Артем Халявин (чемпион России-2011), в дисциплине “скимборд” — Алексей Гусев и Наталья Дмитриева (чемпионка России-2011). Поздравляем ребят с победой!

ПРОСТЫЕ СЛОЖНОСТИ

На сложном примере — новых часах TAG Heuer Mikrotourbillon S — объясняем, как опровергнуть поговорку, что лучшее — враг хорошего. Представьте: компания из года в год выпускает часы отменного качества, уровня, точности, класса и прочее, и прочее. Лучше, казалось бы, некуда. TAG Heuer запатентовали первый автомобильный хронограф Time of Trip и вообще стали чуть ли не главным лидером по части высокоточных хронографов. Чего только стоят их Calibre 1887, Mikrograph 100 и Mikrotimer Flying 1000. Собственно, это проклятие отличников — когда ты лучший, неясно, куда стремиться. Все, что уже можно было сделать революционного, — сделано. Остальное, казалось бы, за гранью фантастики. Часовщиков не проведешь и ничем не удивишь. Тут на сцену выходит человек по имени Ги Семон. Если коротко, господин Семон родился 59 лет назад во Франции, недалеко от границы со Швейцарией. Служил в армии, писал научные труды по математике и механике, заведовал лабораторией Новой физики и энергетики в The University of Franche-Comté, к 1999 году стал независимым экспертом в аэрокосмической промышленности. То есть до часовых механизмов ему не было никакого дела вплоть до 2004 года, когда он познакомился со специалистами из TAG Heuer и начал работать на эту компанию. Ги Семону пришла в голову простая и дерзкая мысль: как это помешанный на сверхточности бренд до сих пор не сделал часы с турбийоном? Логично предположить, что инженеры избегали этих граблей просто потому, что на них наступили уже все кому не лень. И если не предложить совершенно нового решения по части турбийона, то и браться за него не стоит, и без того точности хронографам TAG Heuer не занимать. Ги Семон придумал вот что: одного турбийона для часов маловато, и в этом не будет ничего авангардного. Тогда их нужно два. Первый турбийон делает ход часов более точным и работает с обычным числом 28 000 полуколебаний в час. Второй турбийон схож по принципу с бензиновым двигателем гибридного автомобиля — он объединен с хронографом и запускается и останавливается нажатием кнопки. Совершает он при этом 360 000 полуколебаний в час — то есть может замерять время с точностью до 1/100 секунды: совершенно фантастический показатель для механических часов.

Ги Семон

ОРДЕНА И ПЕДАЛИ

Редактор МН Дмитрий Сироткин отправился на знаменитую велогонку “Тур де Франс”, чтобы разобраться в правилах этого соревнования и попробовать свои силы в езде на шоссейном велосипеде.

На супервеломногодневку “Тур де Франс” мы успели фактически к ее концу, сопровождая велосипедистов на 16-м этапе гонки, трасса которого проходила в горах между городками По и Баньер-де-Люшон. Однако нам крупно повезло: за рулем комфортного универсала Skoda Superb, на котором мы сопровождаем пелотон — так называется основная группа движущихся спортсменов, — восседает сам Стивен Рош. Это имя священно для любого поклонника шоссейного велоспорта. Улыбчивый подтянутый 52-летний господин с внешностью школьного учителя является настоящим спортивным героем своей родной Ирландии: в 1987 году Рош стал вторым в мировой истории и на сегодняшний день последним велогонщиком-обладателем так называемой Тройной короны, то есть выиграл за один год три крупнейших соревнования: “Тур де Франс”, “Джиро д’Италия” и чемпионат мира по шоссейным велогонкам. “Да, были годы, когда фанатки во время соревнований не давали прохода, — смеется Рош. — Но по правилам спортсменам-мужчинам запрещается заниматься сексом на протяжении всего соревнования, чтобы не повышался тонус мышц ног. Так что я был неприступен”.

Сегодняшним утром с помощью Стивена нам удалось на час оказаться в шкуре участников соревнования — вернее, в обтягивающих шортах, майке и шлеме, обычной униформе гонщиков. Под руководством Роша кучка заспанных дилетантов в 6 утра оседлала шоссейные велосипеды и начала штурмовать определенный нам маршрут — примерно 10 км по пустынной в это время извилистой горной дороге с обилием подъемов и спусков, которую через несколько часов заполнят спортсмены. После 5 минут борьбы с рулем и педалями я вдруг понял, что похожий на насекомое шоссейный велосипед на редкость устойчив и легок в управлении. Однако 150-200 км, которые гонщики отмахивают во время каждого из 21 этапа “Тур де Франс”, мне явно не под силу: непривычное положение и, главным образом, неудобное седло начали напоминать о себе уже через 20 минут поездки, а еще через 15 минут я стал сквозь зубы проклинать изобретателя проклятого механизма. Словно почувствовав мои страдания, Стивен Рош дал, наконец, сигнал поворачивать назад.

Несмотря на то, что гонка стартует в 11 часов, уже к 10 утра к трассе начали стягиваться поклонники велоспорта всех возрастов, приезжающие в горы на машинах, а кто и на собственных велосипедах. Тысячи зрителей располагаются на обочине трассы на всей ее протяженности, и в ожидании гонщиков коротают время кто за бутылочкой вина, кто за принятием солнечных ванн, а кто-то спешно дорисовывает приветственные плакаты, чтобы поддержать своих фаворитов.

К середине дня термометр показывает 33 градуса, и гонщики в буквальном смысле обливаются потом, демонстрируя невероятную выносливость. Тем не менее до финиша в центре Баньер-де-Люшон добираются все велосипедисты, хотя по изможденным лицам видно, что им это стоило немалых трудов. Но финишировать обязан каждый спортсмен, чтобы его время прохождения этапа было засчитано, так как победителем гонки становится велосипедист, чье суммарное время прохождения всех этапов является наименьшим. Он и получает желтую майку лидера и в придачу €450 тыс. Стоя на пьедестале, победитель сегодняшнего этапа Томас Феклер с хохотом поливает окружающих шампанским, в то время как менее удачливые гонщики вслух продумывают стратегию завтрашней гонки и прикидывают свои шансы. “Но настоящее ощущение триумфа наступает только через пару дней после победного финиша, — вспоминает, глядя на Феклера, Стивен Рош. — Ты выспался, отдохнул, хотя бы на неделю забросил велосипед в гараж и можешь наконец просто пойти и выпить пива с друзьями. Ты это, черт возьми, заслужил”.

Х.З.*

* Хочу знать.

ТВОЕ НЕБЕСНОЕ ТЕЛО

Узнай, на поверхности каких объектов Солнечной системы тебе будет легко.

ДЛЯ ПРИМЕРА МЫ ОТПРАВИЛИ путешествовать по межпланетному пространству человека весом 75 кг. Кроме того, мы допустили, что по поверхности Солнца и газовых планет можно ходить, а также снабдили нашего космонавта автономным источником кислорода и защитили его от критических температур и вредных излучений.

Солнце
Звезда Солнечной системы

Твой вес: 2030 кг
Масса Солнца: $1{,}99 \times 10^{30}$ кг
Радиус: $6{,}96 \times 10^{5}$ км

Меркурий
Самая близкая к Солнцу планета нашей системы

Твой вес: 28 кг
Масса Меркурия: $3{,}33 \times 10^{23}$ кг
Радиус: 2440 км

Марс
Четвертая от Солнца планета

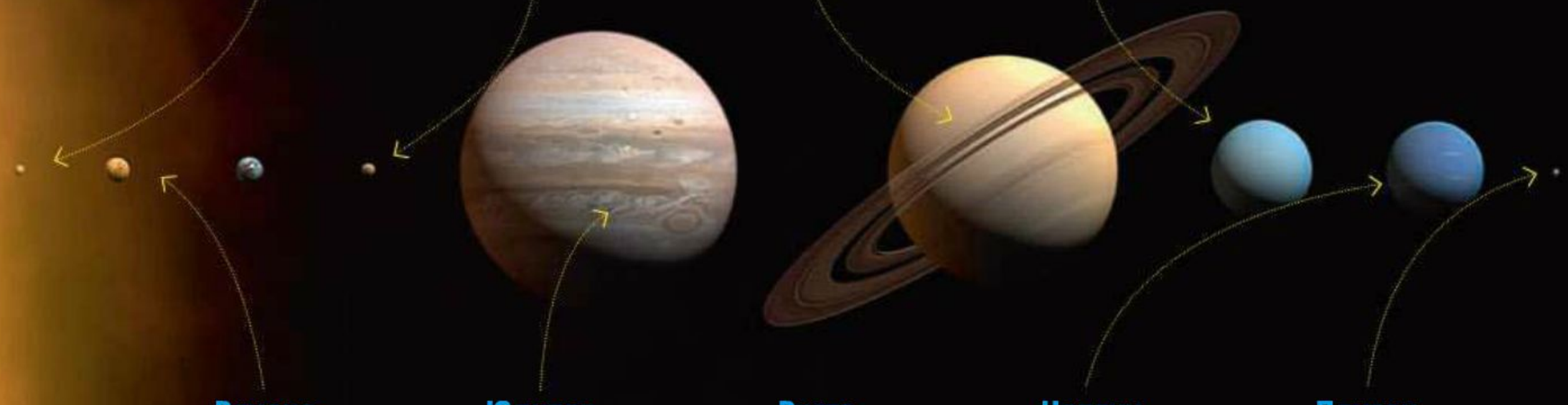
Твой вес: 28 кг
Масса Марса: $6{,}42 \times 10^{23}$ кг
Радиус: 3389 км

Сатурн
Шестая от Солнца планета

Твой вес: 80 кг
Масса Сатурна: $5{,}68 \times 10^{26}$ кг
Радиус:** 60 268 км

Уран
Седьмая от Солнца планета

Твой вес: 67 кг
Масса Урана: $8{,}68 \times 10^{25}$ кг
Радиус:** 25 559 км



Венера
Вторая от Солнца планета

Твой вес: 68 кг
Масса Венеры: $4{,}87 \times 10^{24}$
Радиус: 6052 км

Юпитер
Пятая от Солнца планета

Твой вес: 177 кг
Масса Юпитера: $1{,}90 \times 10^{27}$ кг
Радиус:** 71 492 км

S/2003 J 12
Самый маленький естественный спутник планеты в Солнечной системе. Находится на орбите Юпитера

Твой вес: 3 г
Масса S/2003 J 12: $1{,}4 \times 10^{12}$ кг
Радиус: 500 м

Веста
Самый массивный астероид в нашей системе

Твой вес: 1,7 кг
Масса Весты: $2{,}59 \times 10^{20}$ кг
Радиус: 265 км

Нептун
Восьмая и самая дальняя от Солнца планета

Твой вес: 84 кг
Масса Нептуна: $1{,}02 \times 10^{26}$ кг
Радиус:** 24 764 км

Плутон
Крупнейшая карликовая планета нашей системы

Твой вес: 5 кг
Масса Плутона: $1{,}30 \times 10^{22}$ кг
Радиус: 1195 км

**Для всех небесных тел, более-менее напоминающих шар, приведен так называемый средний радиус. Тела, помеченные **, имеют не столь совершенную форму, потому мы приводим их радиус по экватору.

ЭКЗЮПЕРИ ВРАЛ

В реальной жизни не по каждому небесному телу можно пройтись, как по собственному двору. Минимальный радиус астероида, по которому можно хотя бы ползти, не опасаясь улететь в космос, — не менее 1,5 км. А небесное тело радиусом около 10 км обеспечивает достаточную гравитацию даже для того, чтобы вернуть на свою поверхность Ивана Ухова, совершившего олимпийский прыжок. Отсюда выводы: Антуан де Сент-Экзюпери был неправ, его Маленький принц не смог бы жить на планете того размера, который указан в знаменитой книге этого французского авиатора. Зато сценаристы фильма "Армагеддон" (напомним, в этой картине астронавты разгуливали по астероиду "размером с Техас") в целом не погрешили против науки.

GUIDE TO STYLE

ОСЕНЬ•ЗИМА 2012/13

Men's Health

БЕРЕЖЕМ ГОРЛО:
СВИТЕРА
И ВОДОЛАЗКИ

РАЗБИРАЕМ ПО ПАРАМ:
НОСКИ
И БОТИНКИ

ИЩЕМ КОРНИ:
БОРОДА
И МЕХ

+

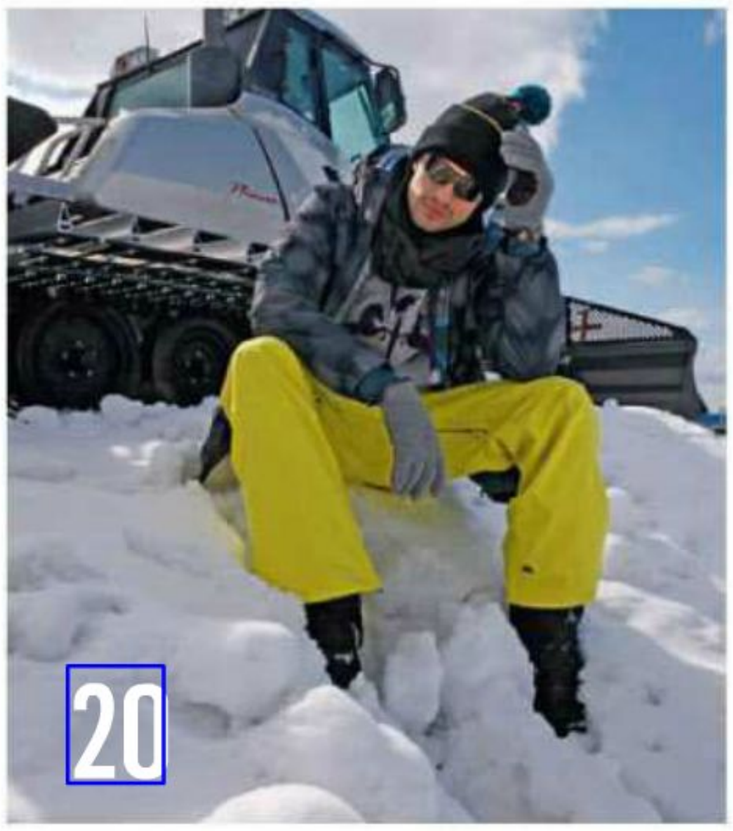
22
ОСОБО
ТЕПЛЫЕ
ВЕЩИ

tommy.com

реклама

TOMMY HILFIGER

СОДЕРЖАНИЕ



06 СЛОВО РЕДАКТОРА

08 КОРОЧЕ ХОЧУ КУРТКУ
Верхняя одежда, в которой удобно в машине

12 НА ПЛЕЧО
Рюкзаки на все случаи жизни

14 ПОШЛИ ПО РУКАМ
На голой женщине часы идут незаметно

18 ГРУППА ТЕХНОЛОГИЙ
Материалы будущего — в твои руки

20 ПРОПИТКИ ПОКРЕПЧЕ
Как одеться, чтобы не запариться на горе

24 ПРОГНОЗ ТОЧНЫЙ
Обувь для разных погодных катаклизмов

26 НОСОК ГРЯДУЩИЙ
Еще один повод поменять носки

28 МЕХА РАДИ
Утепляемся по традиции

30 В ПАРКЕ НАШЛИ ТЕЛО
Как не отморозить главное во время ленивых зимних прогулок

34 ОБЛЕПИ-КА
Кальсоны и прочие теплые радости

36 ПОЛНОСТЬЮ УПАКОВАН
Умная одежда для зимнего спорта

38 ОТВОРОТ ПОВОРОТ
Свитера с высоким горлом

40 ЕЩЕ ПО СТО
Согревающие ароматы

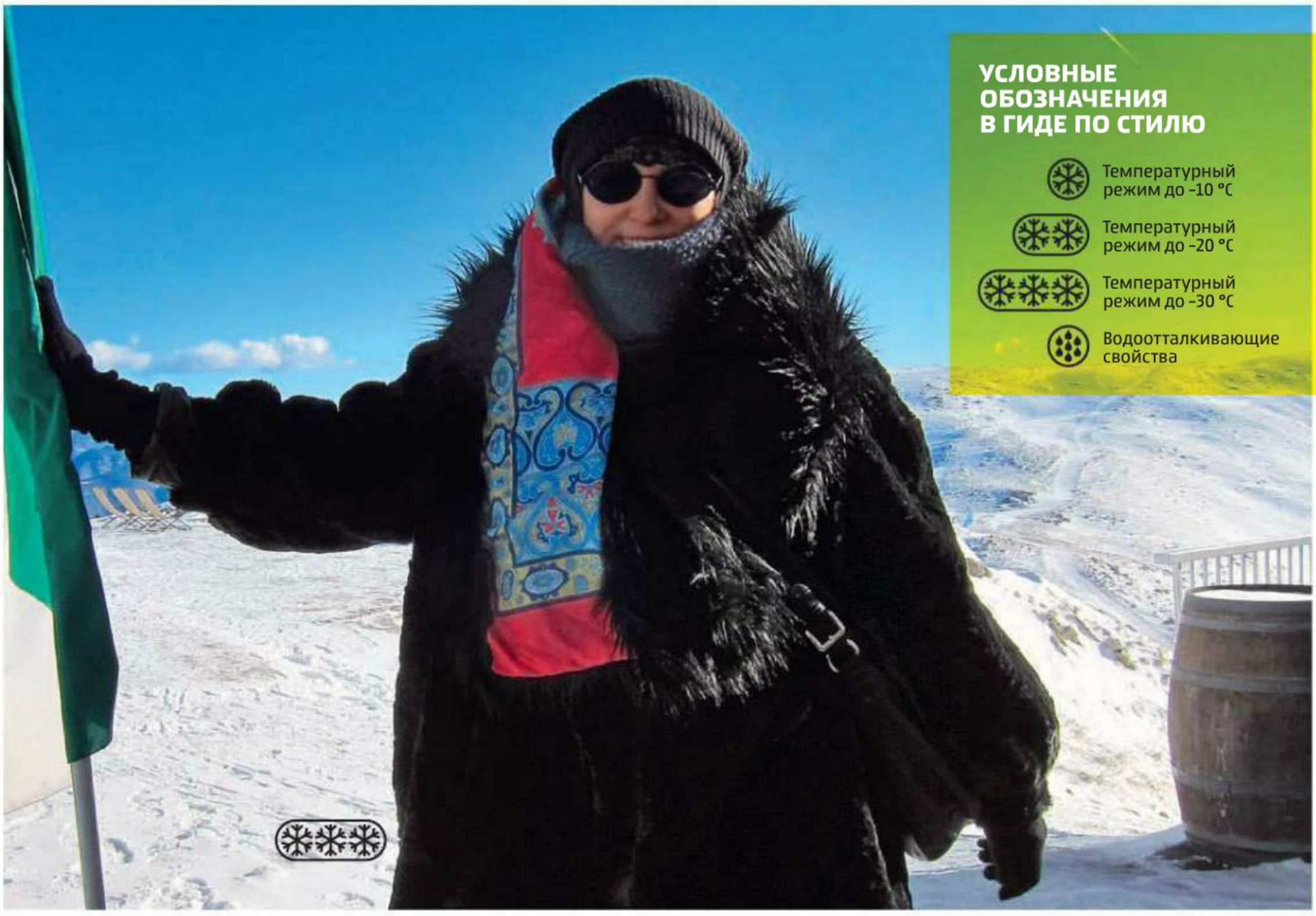
42 ПАРНИКОВЫЙ ЭФФЕКТ
Правила зимнего ухода за волосами

43 В РУКИ — НОЖНИЦЫ
Борода мужчину не только согреет, но и украсит

44 НОВОСТИ

48 ГДЕ КУПИТЬ

ПИСЬМО РЕДАКТОРА


УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ В ГИДЕ ПО СТИЛЮ
Температурный режим до -10 °С
Температурный режим до -20 °С
Температурный режим до -30 °С
Водоотталкивающие свойства

Оглянись.

Видишь, вокруг все меньше мужчин в джинсах-лосинах и все больше с усами и в бороде. Похоже, мир наконец возвращается на привычные гендерные рельсы. Стало модным не только быть мужчиной, но и выглядеть им. Каблуки, шали и меховые манто давайте вернем дамам, а мужчины теперь равняются на спортсменов, воинов и полярников. Тем более что в условиях нашей родной вечной мерзлоты лосины не выглядят практично.

Для настоящей зимовки нужно экипироваться профессионально. Валенки, теплые свитера, куртки, термобелье и самые последние хай-тек-новинки помогут тебе провести зиму с пользой и комфортом!

И ПОМНИ: ТЫ ЖЕ МУЖИК!

Лариса Лазарева

abishoes.it

Реклама. Обувь, аксессуары и сумки

КОРОЧЕ ХОЧУ КУРТКУ

Чем короче куртка, тем выше вероятность отморозить зад. Но, когда ты за рулем автомобиля, застудить тылы шанс невелик, а управлять разными движущимися объектами в такой одежде — как раз самое то.

Куртка **Gant**
Рубашка **Pepe Jeans**
Кардиган, шапка **Strellson Sportswear**
Джинсы **Diesel**
Перчатки-варежки, ботинки **Timberland**

где купить — стр. 48

Куртка, свитер
Strellson Sportswear
Водолазка **Uniqlo**
Джинсы **Lacoste**
Шапка **Diesel**
Перчатки **Next**
Очки **La Martina**

Куртка **Le Coq Sportif**
Свитер **Diesel**
Джинсы **Hilfiger Denim**
Шапка **Gran Sasso**
Варежки **Timberland**
Очки **Zerorh+**

где купить — стр. 48

Куртка, худи **Diesel**
Перчатки **TJ Collection**
Джинсы **Mexx**

Фотограф **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа **Рамон Гонсалес**
Визажист **Ольга Попова**
Стиль **Лариса Лазарева**
Модель **Martin Bergmann**
@BLACK Model Management
Благодарим за помощь в организации съемок аэроклуб “Паралет”
www.paralet.ru

НА ПЛЕЧО

Рюкзаки — на пике моды. Ура! Теперь твои руки совершенно свободны для полезных дел, а все тяжести болтаются за спиной. Ты легко найдешь вариант на все случаи жизни — от важных встреч до праздного шатания по городу. Главное — держи свой рюкзак в форме и подбери ему подходящую пару обуви.

1 ДЛЯ РАБОЧИХ БУДНЕЙ
Сразу же после покупки обработай кожаный рюкзак водооталкивающими средствами (те, которыми ты намажешь новые ботинки, отлично подойдут). Помни, даже плотная и грубая кожа боится влаги.

2 ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ
Если нет специальных рекомендаций, нейлоновые вещи (и рюкзак, и кроссовки) можно стирать в машинке. А если нет времени постирать/высушить, для устранения неприятного запаха из рюкзака (да и обуви тоже) на ночь насыпь внутрь кофейные зерна или запихни носок, набитый наполнителем для кошачьего туалета.

3 ДЛЯ ГОРОДСКОГО ОТДЫХА
Текстильный рюкзак лучше всего чистить влажной щеткой или губкой, стирать (если нет запрещающих значков на этикетке) только вручную и сушить, плотно набив газетами, чтобы он не потерял форму.

4 ДЛЯ ДЕЛОВЫХ ВСТРЕЧ
Рюкзаки из мягкой кожи периодически надо смазывать глицерином и вазелином. Чтобы освежить кожу, натри раствором нашатыря с мылом или луковичным срезом. Для темной кожи также отлично подойдет кофейная гуща, завернутая в марлю (чтобы не поцарапать).

1. Рюкзак **Ally Capellino**
   Ботинки **Zegna Sport**
2. Рюкзак **Berghaus**
   Кроссовки **New Balance**
3. Рюкзак **Chevignon**
   Ботинки **Carnaby**
4. Рюкзак **Gucci**
   Ботинки **Carnaby**

где купить — стр. 48

отдел региональных продаж +7 (495) 755 8333 реклама

GANT

WWW.GANT.RU

МОСКВА: СМОЛЕНСКАЯ-СЕННАЯ ПЛ. 27-29 · ГУМ · МЕТРОПОЛИС · ЩУКА · ВРЕМЕНА ГОДА · МЕГА ТЕПЛЫЙ СТАН · КАПИТОЛИЙ НА ВЕРНАДСКОГО · КАПИТОЛИЙ МАРЬИНА РОЩА · КАПИТОЛИЙ НА СЕВАСТОПОЛЬСКОМ · **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:** П.С. БОЛЬШОЙ ПР-Т 80 · ГАЛЕРЕЯ · КАПИТОЛИЙ УДЕЛЬНЫЙ ПАРК · АТЛАНТИК-СИТИ · МЕГА ПАРНАС · ГРАНД КАНЬОН **АРХАНГЕЛЬСК ВОРОНЕЖ ВЛАДИВОСТОК ЕКАТЕРИНБУРГ ИРКУТСК КАЗАНЬ КРАСНОДАР КРАСНОЯРСК МАГНИТОГОРСК ПЕРМЬ РОСТОВ-НА-ДОНУ САМАРА ТЮМЕНЬ УЛЬЯНОВСК УФА ЧЕЛЯБИНСК ЯКУТСК АСТАНА КИЕВ ЛЬВОВ ОДЕССА ХАРЬКОВ**

ПОШЛИ ПО РУКАМ

На морозе в -30 °С голый человек теряет сознание через 15-20 минут. Есть только три способа протянуть до прибытия спасателей: изолировать от холода конечности, прижаться к чему-нибудь горячему и при этом непрерывно двигаться. Но не забывай поглядывать на часы: даже при таком раскладе дольше часа ты не протянешь.

1. **Panerai** Luminor 1950 8 Days GMT
2. **Eberhard** Chrono 4 Temerario
3. **IWC** Big Pilot Nemov Limited edition

СЛЕВА: КАПЮШОН С МЕХОМ, ПЕРЧАТКИ PARRONCHI; СПРАВА: НАУШНИКИ С МЕХОМ PHILIPP PLEIN, ВАРЕЖКИ "РУССКИЙ МЕХ"

где купить — стр. 48

1. **Rado** D-Star 200 Chronograph
2. **TAG Heuer** Carrera 1887
3. **Longines** Saint-Imier
4. **Chanel** J12 Chromatic
5. **Hamilton** Khaki Field
6. **Tissot** Le Locle Automatic Gent COSC
7. **Certina** DS Podium GMT
8. **Balmain** Arcade Chrono Gent

1. **Bell&Ross** Vintage
2. **Raymond Weil** Maestro
3. **Jacques Leman** Milano
4. **Swatch** Chrono Plastic
5. **TechnoMarine** Locker
6. **Victorinox** Swiss Army Dive Master 500
7. **Maurice Lacroix** Pontos S

где купить — стр. 48

1. **Alpina** Startimer Classics
2. **Breitling** Chronomat 41
3. **Blancpain** Sport Fifty Fathoms Automatic
4. **L`Duchen**

СЛЕВА: ВАРЕЖКИ UGG AUSTRALIA; СПРАВА: ПЕРЧАТКИ MARC CAIN; ФОТОГРАФ: АЛЕКСЕЙ ТРЯСКОВ; МОДЕЛЬ: ЖАННА/GLOBAL RUSSIAN MODELS

ГРУППА ТЕХНОЛОГИЙ

Думаешь, пробравшись в наши гаджеты и бытовую технику, новые технологии не пролезут к нам в карманы и ботинки? Как же! Прогресс неудержим. И в одежде там от этого хай-тека точно одна только радость.

3 **Эти ботинки Swims классической формы “городские башмаки” отлично подходят для долгих прогулок, особенно в дождливые дни. Основной материал — дышащая ткань нового поколения, обработанная непромокаемой пропиткой, — позволяет оставаться ногам сухими, а тебе — пристойно выглядеть в любую непогоду.**

4 Пуховик Ramche от Berghaus — путешественник со стажем. Финальный опытный образец тестировал альпинист Мик Фоулер в своей триумфальной экспедиции на ранее не покоренную вершину Мугу Чули в Гималаях и остался страшно доволен. Ramche технологичен “от макушки до хвоста” — начиная с несъемного капюшона, который в случае необходимости можно надеть на каску, и заканчивая гидрофобным пухом, который впитывает меньше воды, сохнет и быстро восстанавливает первоначальный объем. Носить такую высокотехнологичную новинку стоит в холодную погоду в действительно экстремальных условиях.

1 Ломаешь голову над тем, что надеть на деловой костюм в промозглые осенние дни? Вот тебе пальто из стеганой шерсти Lab Pal Zileri. У него любопытная технология изготовления: пальто заполняют пухом при помощи специальных шприцов, что делает его очень легким и одновременно теплым.

2 Идти на компромисс — хорошо. Но только не со своей обувью, жертвуя стилем ради комфорта, или наоборот. Супергибкие ботинки от Santoni к компромиссам не готовы. Благодаря специальной технологии Goodyear Bologna их можно запросто сложить пополам, не повредив кожу! Так что даже классические монки (ботинки с двойной пряжкой) теперь гнутся и не жалуются.

5 **Куртка 30/30 от Stone Island позволяет выглядеть по-новому каждый день. Во-первых, она двусторонняя; во-вторых, одна сторона чувствительна к температуре и меняет свой цвет от исходного к черному, когда градусник показывает меньше 10 °C. Кроме того, ткань-хамелеон отражает свет, и ты можешь спокойно кататься на квадрациклах и снегоходах в темноте.**

где купить — стр. 48

7 Валенки от Timberland претендуют на звание новых любимчиков у путешественников. Они компактно складываются и застегиваются на молнию, что позволяет их удобно хранить и перевозить. А целый список запатентованных технологий делает эту обувь исключительно теплой, в то же время наделяя ее водо- и грязеотталкивающими свойствами.

8 **Любителям лыжного спорта посвящается — двусторонняя куртка Zegna Sport. Она оснащена системой светодиодов, что делает ее идеальной для вечернего катания по трассе или для ночной прогулки по городу — ты уж точно не останешься незамеченным и светиться будешь не только от радости!**

6 Наверняка тебе знакома ситуация, когда на улице слишком холодно, чтобы не держать руки в тепле, а звонок слишком важный, чтобы на него не ответить? Специально для таких случаев компания UGG Australia выпустила серию умных перчаток, решающих проблему использования любимых гаджетов на морозе. Большой и указательный пальцы тут имеют специальные подушечки, которые позволяют, не вынимая руки из комфортного тепла, набирать эсэмэски и пользоваться тачскрином.

Куртка **Columbia**
Худи **Berence**
Брюки **Quiksilver**
Сапоги **UGG Australia**
Шапка **O`Neill**
Шарф **Le Coq Sportif**
Очки **Zerorh+**
Перчатки **Lacoste**

ПРОПИТКИ ПОКРЕПЧЕ

Зимняя спортивная экипировка — особое дело. В ней и не запаришься, и не продрогнешь. В наши холода умному человеку без продвинутой одежды — никуда. Мембраны, хай-тек-волокна, влагостойкие пропитки — все работает на тебя.

где купить — стр. 48

Куртка **Pal Zileri LAB**
Водолазка белая **Mexx**
Свитер серый **Gant**
Шапка **O`Neill**
Шарф **Diesel**

Куртка **Quiksilver**
Свитер **Gran Sasso**
Брюки **Columbia**
Сапоги **UGG Australia**
Шапка **Strellson Sportswear**
Перчатки **Lacoste**
Очки **Zerorh+**

где купить — стр. 48

Куртка **O`Neill**
Свитер **TJ Collection**
Комбинезон **Berence**
Шапка **Lacoste L!VE**
Очки **Bikkembergs**

ПРОГНОЗ ТОЧНЫЙ

Большой вопрос, что в последнее время для наших зим более актуально — ноги не отморозить или не промочить. Поскольку погода уже совсем непредсказуема, запасись парой пар на оба случая.

1 Легкие и теплые луноходы из комбинации высокотехнологичных тканей **Moon Boot**

2 Сапоги из кожи и ткани **Adidas SLVR**

3 Сапоги с дышащей влагонепроницаемой мембраной Amphibiox **Geox**

4 Сапоги из натуральной кожи и войлока на рифленой подошве с антибрызговым протектором **Mascotte**

5 Сапоги из дубленой овчины и толстой кожи на резиновой подошве **Sergio Rossi**

6 Сапоги анатомически правильной формы с дышашей мембраной Goretex, обеспечивающей водонепроницаемость, **Ecco**

7 Резиновые сапоги с гольфом — в нем нога не потеет и не мерзнет, как в обычных резиновых, **Hunter**

8 Сапоги из кожи с регулируемым по высоте мягким голенищем из овчины **Tod's**

где купить — стр. 48

MILLENNIUM FILMS
The ExpendablesZFilm.com

ВАН ДАММ
НЕУДЕРЖИМЫЕ 2

Официальный дистрибьютер Тайм Трейд www.time-trade.org Реклама

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ
www.3-15.ru т. (495)789-73-22
www.jacques-lemans.ru

JACQUES LEMANS
www.jacques-lemans.com
www.jacques-lemans.ru

НОСОК ГРЯДУЩИЙ

Ты будешь смеяться — теперь прилично носить белые носки с темной одеждой и хорошей обувью. И желательно, чтобы они были видны из-под брюк. Носки в этом сезоне — не ерунда какая-то, а полноценный предмет гардероба. Выбирай стиль.

КЭЖУАЛ

Можешь позволить себе какие угодно носки, любого цвета и рисунка. Но имей в виду — если носки "кричат", остальная одежда должна быть поспокойнее.

1. Bally
2. Next
3. Acne
4. Patrizia Pepe
5. Aldo Brue
6. TJ Collection

Носки вместо обуви

Ты опять будешь смеяться, но в природе существуют удивительные люди, готовые любой, даже самой удобной, обуви предпочесть прогулку босиком. Мир теперь, как ты знаешь, очень толерантный, любых не угрожающих человечеству чудаков принято уважать и при случае делать на них деньги. Так что для любителей чувствовать почву под ногами ушлые швейцарцы придумали носки Swiss Protection Sock, почти заменяющие обувь. Подошва носка сделана с добавлением кевлара — волокна, используемого в бронежилетах, и потому защищает от острых камней, битого стекла или веток. Правда, она изнашивается на асфальте — так что в носках лучше делать вылазки в глубины дикой природы. И есть один момент: ношение таких носков потребует специальных навыков — ты даже не представляешь, насколько за века эволюции наши ступни отвыкли ходить, не будучи закованными в жесткие рамки ботинок.

где купить — стр. 48

КЛАССИК

С классикой — без экспериментов! Только удлиненные носки (чтобы ни намека на голую ногу из под брюк даже когда сидишь на корточках) и всегда черный цвет.

1. Alberto Guardiani
2. Calzedonia
3. Fabi

СПОРТ

Главное, чтобы было удобно и практично. Уплотненная пятка и носок, поддерживающие ткани особого плетения. Высокие технологии.

1. Adidas adiPure
2. Asics
3. Puma
4. Berghaus

Обычно при изготовлении носков используют такие материалы, как хлопок, шерсть, ангора, кашемир, вискоза, нейлон, лайкра, микрофибра. Сочетание натуральных и искусственных нитей позволяет носкам не садиться и не линять при стирке, сохраняя плотное облегание ноги. Пресловутый технический прогресс позволяет применять в изготовлении носков совершенно необычные материалы с уникальными свойствами.

1 НОСКИ С СОДЕРЖАНИЕМ СЕРЕБРА
Благодаря серебряным нитям ноги пахнут менее драматично (серебро обладает природными антибактериальными свойствами), а изнашиваются носки в два раза медленнее.

2 БАМБУКОВЫЕ НОСКИ
Бамбуковое волокно используют сейчас практически везде. Секрет в том, что из-за микроотверстий в плетении бамбуковое волокно отличается особой воздухопроводимостью и обладает естественными антибактериальными и дезодорирующими свойствами. Кроме того, носки из бамбука весьма износостойки. Как видишь, бамбук можно не только курить.

3 ТЕРМОРЕГУЛИРУЮЩИЕ НОСКИ
Синтетическое волокно поликолон в сочетании с шерстью овец-мериносов образует терморегулирующий материал, который обеспечивает оптимальный температурный баланс. Это “умное” волокно также отводит влагу от стопы.

МЕХА РАДИ

Русская зима без меха — либо не зима, либо не русская. Но это не значит, что нужно выряжаться в пушистое с ног до головы. Выбирай что-то одно — укутывай шкурками животных либо ноги, либо голову, либо утепляй туловище. Любишь зверюшек? Тогда вообще носи искусственный.

1. Dolce & Gabbana
2. G-Star RAW
3. UGG Australia
4. Energie
5. Lab Pal Zileri
6. Mascotte
7. Gant
8. Tommy Hilfiger

где купить — стр. 48

Реклама

ELYSEE

SEIT 1960

DÜSSELDORF / GERMANY

КВАРЦЕВЫЙ ХРОНОГРАФ
КОРПУС ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ
ДИАМЕТР КОРПУСА 47 ММ
ВОДОЗАЩИТА 10 АТМ
АРТИКУЛ 24100

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ
тел.: +7 (495) 789-73-22 www.3-15.ru
www.elysee-uhren.de
www.elysee.ru

Официальный дистрибьютор Time trade www.time-trade.org

В ПАРКЕ НАШЛИ ТЕЛО

“Пар костей не ломит”, — твердила тебе бабушка в детстве. И ведь не врала! Собираясь часок-другой побороздить заснеженные равнины, постарайся утеплиться по максимуму: аляска, парка, пуховик — все с капюшоном и двойной застежкой.

Парка **Cerruti 1881**
Свитер, перчатки **Lacoste**
Джинсы **Mexx**
Шапка **Hetrego**

где купить — стр. 48

Парка **Lacoste**
Свитер **Lee**
Джинсы, шапка **Diesel**
Перчатки **Lacoste**
Очки **Dolce&Gabbana**

Парка **Lee**
Джемпер **Cerruti 1881**
Джинсы **Guess Jeans**
Перчатки **UGG Australia**
Шарф **Lacoste L!VE**
Шапка **Lacoste**
Очки **John Richmond**

где купить — стр. 48

Парка **Hetrego**
Свитер, шарф **Gran Sasso**
Джинсы **Lacoste**
Шапка **UGG Australia**
Перчатки **Fabi**

ОБЛЕПИ-КА

В принципе, ты можешь думать, что термобелье — это какая-то разводка, и дико ржать над словом “высокотехнологичный” применительно к майкам и кальсонам. Дело твое. Но мы тебе не завидуем и за сохранность важных частей твоего тела на лыжне, склоне и целине не дадим и гроша.

Термобелье придумано не только чтобы не отморозить что-то ценное, но и чтобы еще это ценное не употело. А потому белье должно отлично справляться с двумя задачами — теплоизоляцией и влагоотводом. Кроме того, внимательно следи, чтобы эта нижняя одежда была как можно ближе к телу, то есть натурально в облипку. Есть три базовых вида термобелья, выбирай по себе:

1 ТЕПЛОСБЕРЕГАЮЩЕЕ
Подходит для неспешных прогулок на холоде, и его задача — только греть тебя за счет специального теплозащитного воздушного слоя, который создается на твоей коже благодаря специальному ячеистому плетению ткани.

2 ВЛАГОВЫВОДЯЩЕЕ
Нужно тебе, если ты собрался часок-другой покататься на лыжах или коньках, то есть ты вряд ли замерзнешь, но точно вспотеешь. Так вот, это белье отведет от твоего тела всю влагу. Отведет, но само останется сухим.

3 ГИБРИДНОЕ
Самый высокотехнологичный и сложный по составу вариант, остро необходимый всем профессиональным спортсменам и примкнувшим к ним. За целый день в снегу есть шанс и замерзнуть, и вспотеть — это белье спасет тебя от обеих напастей.

1. DC
2. Columbia
3. Quiksilver
4. Uniqlo

где купить — стр. 48

МОСКВА
Универмаг “Цветной”

Официальный агент Show-room “Ли-Лу” – тел. +7 495 785 6510 www.li-lu.ru *Искусство в движении

FreddyWear
FreddyTheSloungeWay
You Tube
freddytube
FreddyWear 24/7
смотри видео
WWW.FREDDY.COM

FREDDY
THE ART OF MOVEMENT*

реклама

ПОЛНОСТЬЮ УПАКОВАН

Главное правило зимнего спортобмундирования — ты должен превратиться в высокотехнологичный сэндвич, всегда в три слоя: ближе к телу — термобелье, поверх него — флис, а затем — куртка со всеми необходимыми наворотами.

НИЖНИЙ СЛОЙ

1

2

СРЕДНИЙ СЛОЙ

3

4

5

ВЕРХНИЙ СЛОЙ

6

7

8

где купить — стр. 48

Чтобы спортивная одежда не подвела тебя в трудный момент, ей полагается соответствовать этим трем параметрам:

1 ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ
Чтобы внутри было сухо, даже если снаружи льет.

2 ВОЗДУХОПРОНИЦАЕМОСТЬ
Способность материала обеспечивать хорошую вентиляцию тела.

3 ГИГРОСКОПИЧНОСТЬ
Способность материала поглощать и отводить влагу от твоего собственного тела.

Покупая одежду для зимнего спорта, не забудь об этих важных деталях:

- Усиленная защита швов
- Водонепроницаемая молния
- Карман для ski-pass
- “Юбка” от снега — широкая внутренняя подстежка в нижней части куртки (см. фото 6)
- Дополнительная вентиляция — специальные воздухопроводящие вставки под мышками
- Внутренние манжеты на рукавах куртки для защиты от снега
- Гетры от снега — плотно облегающие ногу внутренние тканевые вставки в брюках ниже колена
- Уплотнение ткани в области локтей на куртке и коленей на брюках для большей износостойкости и повышения безопасности во время падений.

1. Asics
2. Helly Hansen
3. Burton
4. Freddy
5. O’Neill
6. The North Face
7. Le Coq Sportif
8. Pepe Jeans
9. Adidas SLVR
10. Tommy Hilfiger
11. Lacoste
12. Columbia
13. Desigual
14. Energie
15. Chevignon
16. Adidas Originals
17. Le Coq Sportif

9

10

11

12

13

14

15

16

17

ОТВОРОТ ПОВОРОТ

Если ты вовремя не подсуетился и тебя не согревает в холода борода, есть другой проверенный способ сберечь горло в морозы — свитера с высоким воротом. Береги связки — выбирай модели, расцветки и узоры вязки.

где купить — стр. 48

1. Marina Yachting
2. Bruuns Bazaar
3. Zegna Sport
4. Desigual
5. Lab Pal Zileri
6. Shanghai Tang
7. Diesel
8. Gant
9. Lacoste
10. Patrizia Pepe
11. Chevignon
12. Trussardi
13. TJ Collection
14. H&M

ЕЩЕ ПО СТО

Не только продавцы шуб и дубленок, но и парфюмеры помогают пережить нам лютые холода. Перед тобой — "теплые" ароматы сезона осень-зима 2012/13 в привычной таре — по 50 и 100 мл.

1 John Varvatos USA Star — древесный. Имбирь, можжевельник, кедр, амбра, бобы тонка, ветивер, ель, кардамон

2 Issey Miyake L`Eau d`Issey pour Homme — цитрусово-древесный. Вербена, мандарин, шипр, кориандр, герань, лилия, мускатный орех, шафран, корица, амбра, ветивер, сандал, мускус

3 Clarins Eau Dynamisant — цитрусовый. Лимон, имбирь, апельсин, тмин, пачули, чабрец

4 Tommy Hilfiger - Hilfiger Man — древесный восточный. Имбирь, кардамон, мандарин, полынь, ананас, герань, лаванда, сандал, амбра

5 Christian Dior Oud Ispahan — восточный. Лабданум, пачули, агар-агар, сандал, роза

6 J.del Pozo Halloween Man — восточный. Мускус, древесина, корица, фиалка, базилик, мандарин, апельсин, амбра, ваниль

7 Kenzo Homme — морской. Шалфей, гвоздика, мускат, дубовый мох, сандал, кедр, ветивер, ладанник

где купить — стр. 48

COLIN'S

colins.ru

реклама

ПАРНИКОВЫЙ ЭФФЕКТ

Зимой волосы работают под прикрытием. И это прикрытие им несколько усложняет жизнь: они быстрее путаются, становятся сальными, да и вообще выглядят неважно из-за шапки и перепадов температур. Выход один — мыть голову.

1. **Schauma** шампунь с экстрактом мяты
2. **Nivea Sport** шампунь с морскими минералами
3. **J.F. Lazartigue** шампунь для ежедневного применения
4. **head&shoulders Sports Fresh** шампунь для ежедневного использования
5. **Fa Men** шампунь и гель для душа с ментолом
6. **Vichy** укрепляющий бальзам для волос
7. **Clarins Men** тонизирующий шампунь и гель для душа
8. **American Crew Classic** шампунь, кондиционер и гель для душа
9. **Clear vita Abe** шампунь-кондиционер
10. **Garnier Fructis Men** шампунь с активным концентратом фруктов

где купить — стр. 48

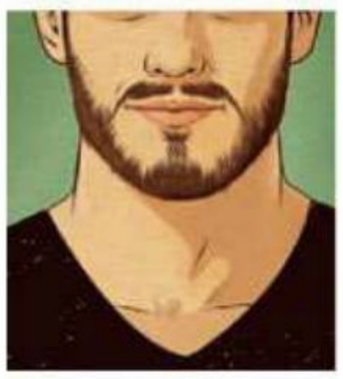
В РУКИ — НОЖНИЦЫ

Летом экспериментировать с растительностью на лице тревожно (кому понравится загар на пол-лица), а вот зимой самое оно. Отрастил бороду — и тепло, и свитер под горло не нужен. К тому же есть масса вариантов — можешь перепробовать их все, последовательно.

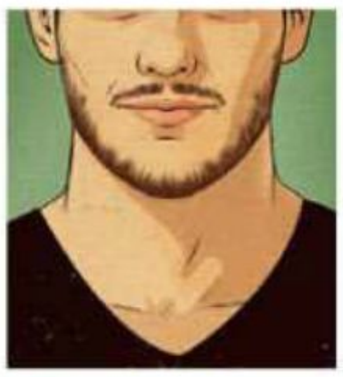
ПОВЫШЕННЫЙ ОКЛАД

Для начала делаем так, чтобы тебе завидовали даже бородачи из ZZ TOP.

Усмиряем растительность до аккуратной бороды, как у Барри Уайта. Для этого раз в две-три недели ровняем усы и бороду триммером.



Трудоемкий вариант — на манер Роба Зомби — следить за длиной придется чаще, раз в неделю (длина около 2 см), подбородок выбриваем, оставив только полоску под нижней губой.



Укорачиваем длину щетины до 0,5 см, четко разделяя ее на усы и бороду. Полоску под нижней губой выбриваем начисто. Так носит Кид Рок.

Бритва Braun Series 5 590 cc, с выдвижным интегрированным триммером Active Lift

ЗАНАВЕСКА ДЛЯ ПОДБОРОДКА

Начисто убираем усы и оставляем только бороду, как у Авраама Линкольна.

Держим длину бороды около 2 см, укорачивая ее раз в неделю, проложив просеку шириной в подбородок от нижней губы до самой шеи. Росомаха Хью Джекман.

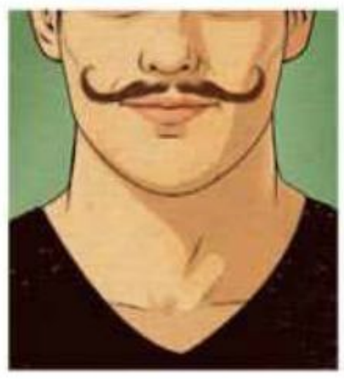
Отращиваем бакенбарды а-ля Пушкин, Лермонтов и прочие светила русской поэзии, с поправкой на современные приличия. Главное правило — никакой растительности ниже линии губ.

Выбриваем усы и щеки, оставляя щетину минимальной длины (около 0,5 см) точно по форме челюсти.

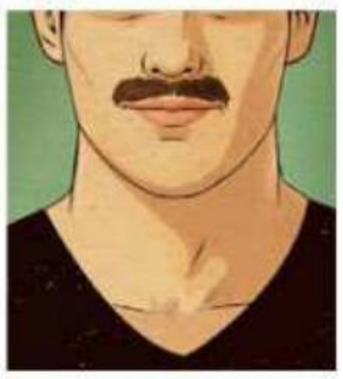
Машинка для стрижки волос HC5356 Remington

ЛИНИЯ ОТРЫВА

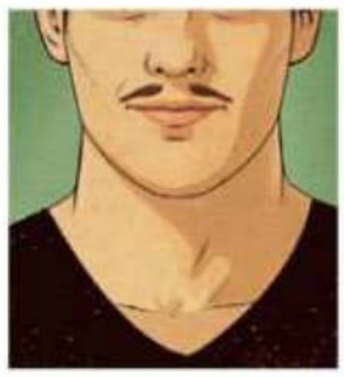
Оголяем подбородок и развлекаемся с формой усов.



Полностью убираем бакенбарды, оставляя усы максимальной длины. Наносим на кончики воск и подкручиваем так, чтобы хотя бы этой частью тела походить на борца Ивана Поддубного.



Сбриваем все, оставляя усы точно по длине верхней губы. В результате должны получить что-то вроде доктора Ватсона, адмирала Нахимова, ну или Володи Шарапова.



Усики как у Остапа-Сулеймана-Берта-Мария-Бендер-бея. Подстригаем усы, оставив узкую полоску. И выбриваем середину.

Гель для бритья и лосьон после бритья Nivea “Заряд энергии”, воск L`Oreal Homme

НОВОСТИ

АМЕРИКАНСКАЯ МЕЧТА

Вот ведь какая незадача. С одной стороны, прекрасное отечественное изобретение под названием “валенки” (они же катанки, они же чесанки и прочее) — вещь, теплее которой природой не придумано. С другой стороны, прогрессивная часть населения отчаянно игнорирует этот предмет гардероба, предпочитая морозить ноги в кожаных ботинках. Первый шаг, как водится, сделали женщины. Стали щеголять в UGG® Australia и зимой, и летом, а вот мужчины все равно смотрели на “валенки” со скепсисом. Чтобы окончательно убедить сильный пол в профпригодности этих удобных меховых сапог, UGG® Australia открыли мужской магазин. И не где-нибудь, а в самом центре Нью-Йорка, на Мэдисон-авеню. Интерьер магазина сразу дает понять — здесь территория сильного пола. Светильники похожи на мотоциклетные фары, кожаная обивка мебели напоминает материал авиакурток, а металлические конструкции, на которых выставлена обувь, привезены из лондонского Музея истории морской авиации. Здесь можно подобрать водонепроницаемые ботинки из парусины, сникеры из искусственно состаренной кожи и выдерживающие 40-градусные морозы “горнолыжные” ботинки для города. Про нас тоже не забыли: в России мужскую коллекцию можно найти в ГУМе и “Метрополисе”.

где купить — стр. 48

Men's Health
adventure

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

27 декабря-5 января. **Танзания**
Восхождение на высочайшую гору Африки Килиманджаро (5895 м.)

2-10 февраля. **Северный Урал**
Экспедиция на снегоходах на плато Маньпупунер

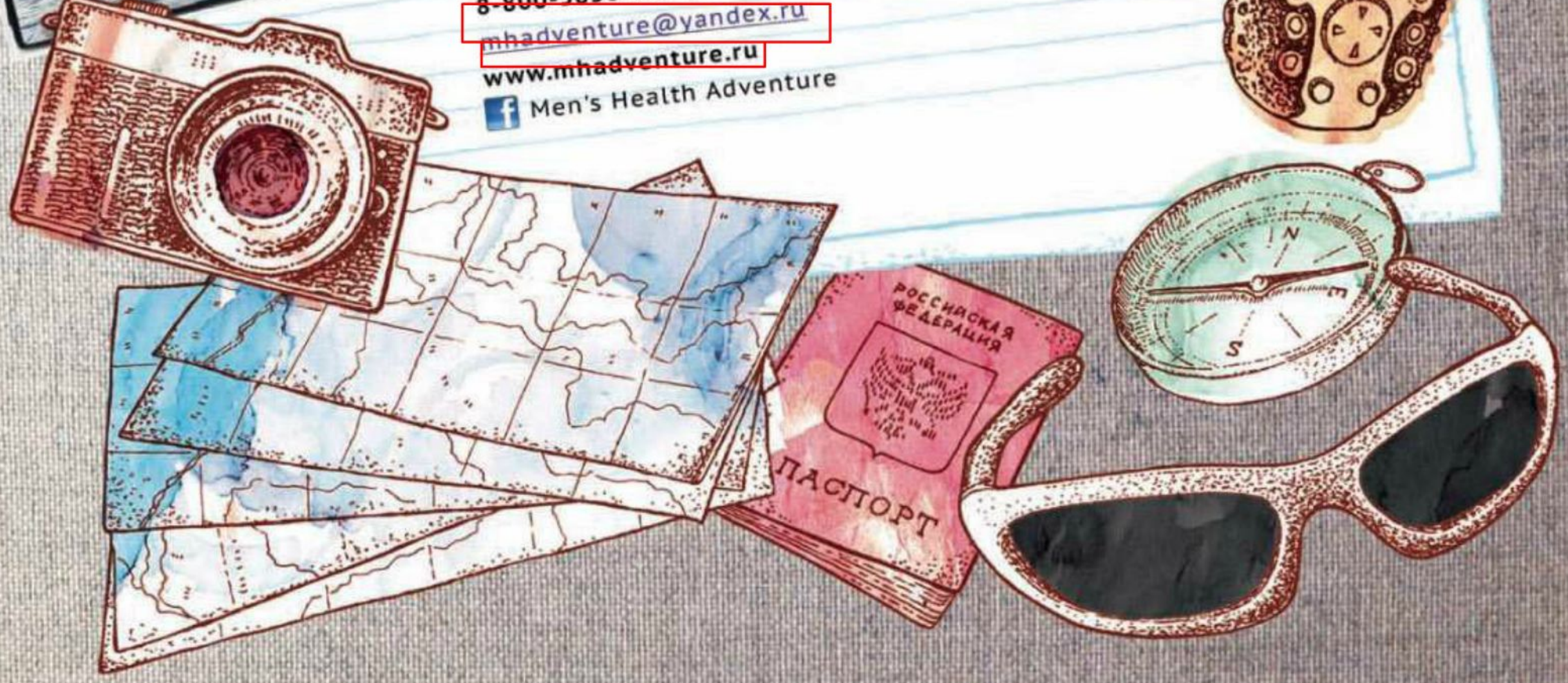
14-21 февраля. **Кольский полуостров**
Сафари на снегоходах от Белого моря к Баренцову

17-24 февраля. **Красная Поляна**
Школа фрирайда для бордеров и лыжников

7-10 марта. **Кольский полуострова**
Мастер-класс по вождению снегохода в горах

17-24 марта 2013. **Байкал** (new)
Джип-экспедиция по льду озера

Подробная информация и бронирование туров:
8-800-5050-987 (звонок по России бесплатный)
mhadventure@yandex.ru
www.mhadventure.ru
Men's Health Adventure



НОВОСТИ

ИГРА ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Кто-то из великих заметил, что, если работа для вас превращается в любимую игру, — вы счастливый человек. Тогда в жизни постоянно присутствуют азарт, страсть к победе и прочие будоражащие кровь эмоции.

Такая философия вылилась в компании Givenchy в аромат серии Play. Его девиз: "Больше эмоций — ярче жизнь". Бодрый аромат быстро обзавелся армией поклонников во главе с певцом и актером Джастином Тимберлейком.

В 2010-м личный состав пополнился женским вариантом — вышел Play for Her.

В 2012-м выходит продолжение популярной "Игры" — спортивная версия Givenchy Play Sport. В ней явно прибавилось адреналина (хотя куда уж больше): ноту древесины амириса, характерную для всех ароматов серии, усилили бергамотом, мятой и имбирем, сдобрив все это черным пряным перцем.

Помимо самого парфюма выпущена банная линия — гель для душа и дезодорант.

где купить — стр. 48

ТОММИ ЕЩЕ БУДЕТ

Все знают, что все новое — это хорошо забытое старое. Так считает и американский дизайнер и основатель бренда Tommy Hilfiger, создав коллекцию осень-зима 2012 в стиле 60-х и 70-х. Модельер смело сочетает предметы гардероба, и это отразилось в названиях: “Каждый день как приключение”, “Подражание винтажному стилю”, “Пикник в городе”, “Зимний пляж”. Шерстяные свитера свободного покроя, стеганые куртки, полупальто из твида и нейлоновые куртки с клетчатой шерстяной подкладкой уже ждут тебя в магазинах.

СПАСЕМ ПЛАНЕТУ

Подумать только, как глупо и безответственно жили наши предки. Кипятили джинсы, подмешивая гадость в ведро, и получали модную вещь. Ни одной мысли о сохранении природы, о таянии ледников, о глобальном потеплении, в конце концов! Но прошло время. Теперь такой процесс приготовления варенок кажется диким. Да и мода поменялась. Взглянем на новую коллекцию Pepe Jeans London Tru-Blu®: сделана она без химических красителей, вода при обработке расходуется по минимуму — а та, что расходуется, идет в дело повторно. В поддержку этой экологической линии в сетевых магазинах Jeans Symphony (JS Casual и JS Selected) и во всех магазинах Pepe Jeans в октябре можно получить дополнительную скидку на покупку джинсов Tru-Blu.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Adidas adiPure adidas Performance Store: ул. Красная Пресня, 23, стр. 1А, www.adidas.ru/shop
Adidas Originals "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1
Adidas SLVR ТЦ "Цветной", Цветной бул., д. 15, стр. 1
Adidas Pro "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1
Alberto Guardiani ГУМ, Красная пл., д. 3, т.: 8 (495) 620-3149
Aldo Brue м-ны No One, Кутузовский пр-т, 26; Новинский б-р, 28/35; ГУМ, Красная пл., 3; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Ally Capellino магазин "Fott", Столешников пер., д. 7, стр. 5
Alpina м-н TimeAvenue, ТРЦ "Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 641-12-81; ТЦ "БУМ" ул. Перерва, д. 43 к. 1, т.: (495) 783-36-81
Asics www.asics.ru
Bally Смоленская ул., 10, т.: 8 (499) 241-3962, 66 км МКАД, "Крокус Сити Молл", т.: 8 (495) 981-9038; Новинский бульвар, 8, Lotte Plaza, т.: 8 (495) 544-5402; Кутузовский проспект, 48, галерея "Времена года", т.: 8 (495) 589-2581; СПб, Итальянская ул., 15, "Гранд Палас", т.: 8 (812) 449-9434, Невский проспект, 154, т.: 8 (812) 717-2916
Balmain бутики "Hour Passion": ТЦ "Мега Белая Дача-2", т.: 8 (495) 915-84-49, ул. Тверская, д. 9, т.: 8 (495) 792-37-40; "Time code", пл. Киевского вокзала, д. 2, ТРЦ "Европейский", т.: 8 (495) 229-19-25; "Conquest", ул. Новослободская, д. 4, ТД "Дружба", т.: 8 (499) 973-93-04; "Element of style", ул. Большая Тульская, д.13, ТЦ "Ереван Плаза", т.: 8 (964) 584-77-27; Манежная площадь, д. 1, ТЦ "Охотный ряд", т.: 8 (963) 659-06-35; Багратионовский проезд, вл. 5, ТЦ "Филион", т.: 8 (965) 128-20-78; Рублевское шоссе, д. 62; ТЦ "Европарк", т.: +7 (965) 187-71-65
Bell & Ross м-ны Mercury, Третьяковский пр-д, 1; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2
Berence ЦУМ, ул. Петровка, 2
Berghaus "МЕГА Белая Дача", Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, д. 1, т.: 8 (495) 641-4018/19
Bikkembergs "Articoli-Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 8 (495) 543-9881; Goodlook, "Новинский пассаж", Новинский б-р, 31, т.: 8 (495) 514-0031; м-ны "Подиум", Новинский б-р, 18, т.: 8 (495) 202-4686, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 8 (495) 921-8171; Salita, Ленинский пр-т, 18, т.: 8 (495) 954-2946
Blancpain м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 8 (495) 625-2621, факс: 8 (495) 924-4249
Breitling БЦ Baker Plaza, Бутырский Вал, 68/70, стр. 1, т.: 8 (495) 988-96-25
Bruuns Bazaar ЦУМ, ул. Петровка, 2
Burton B-Shop, ул. Орджоникидзе, 9, к. 1
Calzedonia ул. Тверская, 6, т.: 8 (495) 692-8592; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-1963 Carnaby ТРК "Ереван Плаза", ул. Б. Тульская, д. 13, т.: 8 (495) 514-0192; ТК "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, д. 12, т.: 8 (495) 733-9148; ТЦ "Капитолий-Беляево", ул. Миклухо-Маклая, д. 32А, т.: 8 (495) 937-5134; СТЦ "МЕГА-Белая Дача", 1-й Покровский пр-д, д. 5, т.: 8 (495) 543-9334; ТРЦ "МЕГА-Химки", г. Химки, ул. Ленинградская, д. 1, т.: 8 (495) 981-3723; ТРЦ "Метрополис", Ленинградское ш., д. 16а, стр. 4, т.: (495) 660-7898; ул. Проспект Мира, д. 122, т.: 8 (495) 683-4102; ул. Проспект Мира, д. 27, т.: 8 (495) 680-6677; ул. Рождественка, д. 6/9, т.: 8 (495) 545-0956
Cerruti 1881 ТЦ "Наутилус", ул. Никольская, 25, бутик TRIMFORTI, т.: (495) 775-33-66; ТЦ "Западный", Рублевское шоссе 52, бутик TRIMFORTI, т.: 8 (495) 783-66-20, аэропорт Шереметьево, терминал D, м-н Elite Итальянский стиль (Elite Fashion store) в зонах вылета и прилета; т.: 8 (495) 739-72-57; Сочи, "Тренд-Мюнхен", Шкиперский пер., 1, т.: 8-918-911-22-50; "Мюнхен", ул. Кооперативная, 8, т.: 8 (8622)64-87-23
Chanel Столешников пер., 16-18
Chevignon ТЦ "Метрополис" Ленинградское шоссе, д. 16а, стр. 4, этаж 1, т.: 8 (499) 922-19-15; ТЦ "Атриум", Земляной Вал, 33, этаж 2, т.: (495) 970-14-46; ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД, пересечение с Каширским ш. (внешняя сторона), т.: 8 (495) 987-3637; ТЦ "Галерея Актер" ул. Тверская, д. 16/2, этаж 1, т.: (495) 935-77-82; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, д. 2, этаж 3, т.: 8 (495) 229-7910; ТЦ "МЕГА Теплый Стан", Московская обл., Калужское ш., 21 км, этаж 1, т.: 8 (495) 775-2214
Certina часовой бутик "Hour Passion", Тверская ул., д. 9; часовой бутик "Hour Passion", МЕГА Белая Дача, 1-й Покровский проезд, д. 1; часовой салон "Тайм Авеню" ТРЦ "Европейский", площадь Киевского вокзала, д. 2
Collonil сеть м-нов "Ашан"
Columbia сеть м-нов "Спортмастер", т.: 8 (495) 777-7771
DC МЕГА-Белая Дача, 14 км МКАД, т.: 8 (495) 967-9623; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-7939; СПб, МЕГА-Дыбенко, Мурманское ш., 12 км., т.: 8 (812) 493-2474; МЕГА-Парнас, Всеволжский р-н, т.: 8 (812) 493-5400
Desigual МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский проезд, д. 1; т.: 8 (495) 783-5310; ТРК "Галерея"; Лиговский пр-т., д. 30, литера А, т.: 8 (812) 385-9347
Diesel ул. Петровка, 16, т.: 8 (495) 625-5068
Dino Bigioni м-ны Rendez-Vous: Столешников пер., 13/15, т.: 8 (495) 628-8862
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Eberhard м-н TimeAvenue, ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Ecco ГУМ, Красная пл., 3; ул. Пятницкая, 17; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Energie ул. Тверская, 6, т.: 8 (495) 692-8783; ТЦ "Европейский", галерея Pret-a-Porte, т.: 8 (495) 229 2664; "Метрополис", т.: 8 (495) 787-4056; Новосибирск, "Сибирский молл", т.: 8-383-328-0720
Fabi ул. Тверская, 6, т.: 8 (495) 629-9014; "Атриум", Земляной Вал, 33, т.: 8 (495) 970-1167; ГУМ, Красная площадь, 3, т.: 8 (495) 620-3216; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 8 (495) 727-2470; "Ашан-Сити", ул. Шереметьевская, 60а, т.: 8 (495) 937-2698; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-1906; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: 8 (495) 921-1540; Тольятти, Park House, Автозаводское ш., 21, т.: 8 (8482) 42-1742; Самара, Park House, Московское ш., 81а, т.: 8 (8462) 79-5166; Казань, пр-т Ямашева, 46, т.: 8 (843) 513-0706
Freddy "Спортмастер", Ленинский проспект, 21; Дмитровское ш., 37; Смоленская пл., 6; "Цветной", Цветной бульвар, 15, стр. 1, 3 этаж
Gant Москва, ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., д. 27, стр. 1А, т.: 8 (499) 252-7292; ТД "ГУМ", Красная пл., д. 3, 2 этаж, т.: 8 (495)777-2392; СТЦ "МЕГА Теплый Стан"; Калужское ш., 21 км, 8 (495) 730-2433; ТЦ "Капитолий Марьина Роща", ул. Шереметьевская, д.60А; 8 (495) 580-7148; ТЦ "Капитолий Севастопольский", Севастопольский пр-т., д. 11Е, 8 (495) 641-2473; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, д.6; т.: 8 (495) 258-4017; ТРК "Щука"; ул. Щукинская, д. 42, т.: 8 (495) 786-8257; Галереи "Времена Года", Кутузовский пр., д. 48; т.: 8 (495) 662-829; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., д. 16А, т.: 8 (495) 258-5442

Geox ул. Тверская, 6
Gran Sasso "Охотный ряд", Манежная пл., 1
G-Star RAW "Западный", Рублевское ш., 52; ТЦ "Охотный ряд", 1 уровень
Gucci Третьяковский пр-д, 6; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Guess Jeans "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 8 (495) 737-8505; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 8 (495) 981-1516; ГУМ, Красная пл., 3
Hamilton бутики "Hour Passion", ул. Тверская, 9, т.: 8 (495) 792-37-40; МЕГА Белая Дача-2, т.: 8 (495) 915-8449
Helly Hansen сеть м-нов "Спортмастер": 8 (495) 777-7771
Hetrego ЦУМ ул. Петровка, д. 2; сеть магазинов Salita: Пятницкая улица, д. 20; Ленинский проспект, д. 18; Сретенка ул., д. 26
H&M МЕГА-Химки, т.: 8 (495) 626-5599; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 8 (495) 626-5588; МЕГА-Белая Дача, т.: 8 (495) 662-8060; "Золотой Вавилон-Ростокино", пр-т Мира, 211/2, т.: 8 (495) 665-1300; СПб, МЕГА-Дыбенко, т.: 8 (812) 448-1216
Hunter сеть магазинов Fashion galaxy: ГУМ, Красная пл., 3; ТРЦ "Атриум", Земляной Вал, 33; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
IWC Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 8 (495) 625-2621, факс: 924-4249
Jacques Lemans м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: 8 (495) 543-9553; "Мосмарт", 71 км МКАД, т.: 8 (495) 543-9552; Волгоград, "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: 8 (8442) 48-9516; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: 8 (343) 216-5641
John Richmond салон "Interoptica", Нахимовский пр-т, 63, www.interoptika.ru; салон оптики в Офтальмологическом центре Коновалова; ул. 3-я Тверская-Ямская, 56/6, www.konovalov-eye-center.ru
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3
Lacoste L!VE МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3
La Martina ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2
L'Duchen м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 8 (495) 363-5096; "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: 8 (495) 543-9553; "Мосмарт", 71 км МКАД, т.: 8 (495) 543-9552; Волгоград, "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: 8 (8442) 48-9516; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: 8 (343) 216-5641; Краснодар, "Красная площадь", ул. Дзержинского, 100; Красноярск, "Торговый квартал", ул. Телевизорная, 1, т.: 8 (905) 976-8241; Н. Новгород, "Шоколад", ул. Белинского, 124, т. 8 (8312) 78-5270; Самара, "Московский", Московское ш., 25в, т.: 8 (846) 372-4046
Le Coq Sportif "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 8 (495) 737-8339
Lee ТЦ "Мегаполис", проспект Андропова, 8
Longines м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 8 (495) 625-2621, факс: 8 (495) 924-4249
Loriblu сеть м-нов "Рандеву", www.rendez-vous.ru
Mabrun ЦУМ, Петровка, 2, т.: 8 (495) 933-7300; сеть магазинов Salita
Mascotte ул. 1905 года, 14; ул. Мясницкая, 40а, т.: 8 (495) 981-0078
Marina Yachting "Времена года", Кутузовский проспект, 48, т.: 8 (495) 589-2798
Maurice Lacroix Vendome, ТЦ Lotte Plaza, Новинский б-р, 8, т.: 8 (495) 662-6720; м-ны "Консул": аэропорт Домодедово, т.: 8 (495) 971-7349, ТРЦ "ЕвроПарк", Рублевское ш., 62, т.: 8 (495) 971-9775, ТЦ "Ереван Плаза", ул. Б. Тульская, 13, т.: 8 (495) 971-9774, Кутузовский пр-т, 35/30, т.: 8 (495) 971-8573
Mexx "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 8 (495) 980-6582; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Капитолий", пр-т Вернадского, 6; "Фестиваль", Мичуринский пр-т, 3, стр. 1; СПб, пл. Льва Толстого, 1-3, т.: 8 (812) 449-3901; "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: 8 (812) 449-3902
Moon Boot сеть м-нов "Спортмастер", т.: 8 (495) 777-7771
New Balance Москва, ТЦ "Европейский", площадь Киевского вокзала, 2, этаж 3; ТЦ "МЕГА Белая Дача", 14 км, МКАД, этаж 1; ТЦ "Вегас", 25-й км МКАД, пересечение с Каширским шоссе; ТЦ "Метрополис", Ленинградское шоссе, д. 16А, стр. 3, этаж 3; СПб, ул. Ефимова, д. 3; ТРК "Галерея", Лиговский пр-т, д. 30, литера А
Next МЕГА Теплый Стан, Московская область, Ленинский район, Калужское шоссе, 21 км; МЕГА Белая Дача, Московская область, Люберецкий район, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, д. 4; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ТК "Молл Гэллери", Сигнальный проезд, д. 17; ТРЦ "Метрополис"
O'Neill сеть м-нов "Спортмастер", т.: 8 (495) 777-7771; www.sportmaster.ru

Dino Bigioni

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

OnePiece ТЦ "Цветной", Цветной бульвар, 15, стр. 1; Podium market, галерея "Москва", Охотный ряд, 2
Pal Zileri ЦУМ, ул. Петровка, 2, официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Pal Zileri LAB ТЦ "Гименей", Б. Якиманка, 22, т.: (495) 995-2179; ТС "Времена года", Кутузовский проспект, 48, т.: 8 (495) 783-13-58; "Крокус Сити Молл", т.: (495) 727-2658; ТЦ "Западный", Рублевское шоссе, 52, т.: 8 (495) 725-7786; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 620-30-18; СПб, Большой пр. П.С., 49, т.: 8 (812) 703-0905
Panerai Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 8 (495) 625-2621, факс: 8 (495) 924-4249; ТЦ "Третьяков Плаза", ул. Никольская, 10, т.: 8 (495) 721-9118
Parronchi ГУМ, Красная пл., 3, магазин "Bosco Donna"
Patrizia Pepe ГУМ, Красная площадь, 3, т.: 8 (495) 620-3335; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-2752; Крокус Сити Молл, т.: 8 (495) 727-1520; СПб, Большой проспект, ПС, 51/9, т.: 8 (812) 232-9215; Астрахань, ул. Бакинская, 39, ТЦ Astor, т.: 8 (8512) 630-599; Владивосток, ул. Светланская, 5, т.: 8 (4232) 557-999; Казань, ул. Спартаковская, 6, ТЦ Suvar Plaza, т.: (843) 526-5330
Pepe Jeans м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 8 (495) 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 8 (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 8 (495) 935-7822; МЕГА-Белая Дача, т.: 8 (495) 641-4018; МЕГА-Теплый Стан, т.: 8 (495) 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 8 (495) 725-5902; www.jscasual.ru; Новосибирск, МЕГА, ул. Ватутина, 107, т.: 8 (383) 230-0411/12; Аксай, МЕГА, Новочеркасское ш., 33, т.: 8 (863) 204-0199; "Горизонт", пр-т Михаила Нагибина, 32/2, т.: 8 (863) 272-5175
Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: +7 (495) 287-8889; Crocus City Mall Москва, МКАД, 66-й км, т.: 8 (495) 727-2449
Puma сеть м-нов Intersport: www.intersport.ru
Quiksilver МЕГА-Белая Дача, 14 км МКАД, т.: 8 (495) 967-9623; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 8 (495) 737-8341; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 8 (495) 424-9940/41; "Золотой Вавилон", Ростокино, пр-т Мира, 211; "Ереван-Плаза", ул. Б. Тульская, 11-17, т.: 8 (495) 229-7939; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-2732; СПб, МЕГА-Дыбенко, Мурманское ш., 12 км, т.: 8 (812) 493-2474; МЕГА-Парнас, Всеволжский р-н, т.: 8 (812) 493-5400
Rado Москва, ул. Петровка 30/7, тел. (495) 650-58-94; Sublime, ГУМ, Красная Площадь, 3, т.: 8 (495) 620-3390; Da Vinci, Смоленский пассаж, Смоленская площадь, 3/5, т.: 8 (495) 775-8543; Eurotime, Сретенский бульвар, 2, т.: 8 (495) 625-2621; Санкт-Петербург, Невский пр-т, 137, т.: 8 (812) 717-59-39
Raymond Weil м-н "Сага", ТЦ "Новинский Пассаж", Новинский бульвар, 31; м-н "Консул", Кутузовский пр-т, 35/30; м-н TimeAvenue, ул. Петровка, 17, стр. 1
Swatch ГУМ, Красная пл., 3; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2
Santoni "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД; Петровка, 19, т.: 8 (495) 625-6491
Sergio Rossi ул. Петровка, 19; ул. Малая Бронная, 28; "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД; Crocus, Столешников, 5; Петровка, 19, стр. 1
Shanghai Tang ЦУМ, ул. Петровка, 2
Stone Island ЦУМ, ул. Петровка, 2; магазин "Fott", Столешников пер., д. 7, стр. 5, stoneisland.com
Strellson Sportswear МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114), т.: 8 (495) 995-1684; "Золотой Вавилон", пр-т Мира, т.: 8 (495) 665-1486; "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: 8 (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 8 (495) 933-7300
Swims ЦУМ, ул. Петровка, д. 2
TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: 8 (495) 699-3839
Timberland ГУМ, Красная пл., 3; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 8 (495) 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 8 (495) 967-9657/58; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 8 (495) 229-9725; ул. Тверская, 27, т.: 8 (495) 699-7145
TechnoMarine ул. Тверская, 4; "Крокус Сити Молл", "Carrera y Carrera", Тверская, ул. 3, т.: 8 (495) 580-9203; Красноярск, "Хронограф", пр-т Мира, 26
The North Face сеть м-нов "Спортмастер", т.: 8 (495) 777-7771
Tissot часовой бутик Happy Hour, Мега Белая Дача, 1 этаж, т.: 8 (495) 915-84-49; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", Земляной вал, 33, т.: 8 (495) 760-8640; ТРЦ "Калужский", м-н "Часы-Будильнички", ул. Профсоюзная, д. 61А, т.: 8 (495) 727-3460
TJ Collection www.tjcollection.ru
Trussardi "Комек", Ленинградский пр-т, 37а; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2; "Охотный ряд", Манежная пл., 1
Tod's ЦУМ, ул. Петровка, 2; Барвиха Luxury Village, 8 км Рублевского шоссе
Tommy Hilfiger/Hilfiger Denim МЕГА Белая Дача; МЕГА Теплый Стан; ТЦ "Атриум" ул. Земляной вал, 33; ТЦ "Метрополис" Ленинградское ш., д. 16
UGG Australia ЦУМ, Петровка, 2, т.: 8 (495) 933-7300; м-н Kurt Geiger, ГУМ, пл. Красная, 3, т.: 8 (495) 620-3017; м-н Kurt Geiger, ТЦ "Атриум", Земляной Вал, 33, т.: 8(495) 970-14-28
Uniqlo ТЦ "Атриум", Земляной Вал, 33; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2
Victorinox ALLTime, ТДЦ "Китай Город", Лубянский пр-д, 27; Красноярск, "Хронограф", пр-т Мира, 26
Zegna Sport Третьяковский пр-д, 1/3; Кутузовский пр-т, 31
Zerorh+ сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 8 (495) 737-8512
Русский Мех м-н "Русский Мех", ул. Докукина, д. 10, www.rusmeh.ru

РЕКЛАМА · ТОВАР ПОДЛЕЖИТ СЕРТИФИКАЦИИ

Baldinini

МИЛАН | РИМ | ФЛОРЕНЦИЯ | ВЕНЕЦИЯ | ПАРИЖ | МОСКВА

Москва
Санкт-Петербург
Брянск
Владивосток
Волгоград
Екатеринбург
Иркутск
Казань
Калининград
Кемерово
Киров
Кострома
Краснодар
Красноярск
Нижний Новгород
Новокузнецк
Новороссийск
Новосибирск
Омск
Ростов-на-Дону
Рязань
Самара
Саратов
Сочи
Ставрополь
Тверь
Тольятти
Томск
Тюмень
Уфа
Хабаровск
Челябинск
Ярославль
Алматы
Астана
Караганда
Баку
Киев
Днепропетровск
Донецк
Одесса
Минск

baldinini.it